La salade de mange-tout bio

Les ingrédients pour 2

450 grs de mange-tout bio
1 oignon
Sel poivre
Huile vinaigre

Préparation10 mins Cuisson15 mins. Difficulté 1





Préparation

Une casserole d’eau pour les haricots mange-tout bio, que l’on plonge 15 à 20 mins dans l’eau pour les cuire.

Une poêle huilé à feu vif, pour saisir et dorer l’oignon émincé.



Les ingrédients sont prêts.

On prépare l ‘assaisonnement 2 belles cuillères à soupe d’huile d’olive,1 de vinaigre, personnellement j’aime beaucoup avec du vinaigre balsamique, du sel du poivre.

Une pointe de ciboulette et c’est fini!

On dresse joliment, les mange-tout bio, si c’est la saison quelques tomates cerises, sinon on patiente, quelques graines de pignon de pain, et l’assaisonnement.

Tendre, légèrement sucrée, une salade bio de verdure qui vient bousculer nos assiettes.

