

Salade de haricots blancs et légumes d'été

Bonjour à toutes et tous,

Alors que le soleil estival est clairement de retour, que les 30° sont largement atteints dans le sud, l'heure des salades d'été a sonné. C'est un plaisir chaque année de retrouver [tomates](#), [concombres](#), melons, et autres légumes d'été colorés dans nos assiettes. Ces salades sont à la fois des « bons plans flemme » en terme de cuisine et des occasions de se régaler sainement. Si en plus le potager est généreux, ces salades sont *locales* « d'à 50m de la maison ». Qu'espérer de plus comme petit plaisir d'été ? (Peut être un peu de pluie pour éviter l'arrosage du potager tous les soirs :p)

Bref. La recette que j'aimerais partager fait partie de mes classiques dans les salades simples et savoureuse ». Vous prenez des haricots blancs de chez vous (des *haricots tarbais* pour le Sud Ouest), tomates, concombre, poivrons, des herbes fraîches, une vinaigrette, mélangez le tout et , hop c'est prêt. C'est coloré, comporte différentes textures (croquant des poivrons, fondant des tomates et des haricots,..) comme différentes saveurs (frais, acidulé, ..). Si vous précuisez les haricots blancs à l'avance, c'est même préparé en à tout casser 15 minutes. Je m'en régale tous les étés.

Voici donc la recette de cette salade haricots blancs et légumes d'été. Vous pouvez l'utiliser telle qu'elle ou en base pour vos propres compositions. Je suis sûre qu'il y a de nombreuses variantes savoureuses. ☐ J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

- SALADE D'ÉTÉ -
AUX HARICOTS BLANCS



Salade de haricots blancs estivale



Une recette de salade haricots blancs estivale, colorée et savoureuse. Une salade complète vite préparées et délicieuse. A connaître !

Saison de la recette : Juillet – Septembre

Pour 4 personnes :

- 200 g de haricots tarbais (secs (cf. 1))
- 1 concombre
- Une trentaine de tomates cerises ou 2 grosses tomates
- 1 poivron jaune
- 1/2 botte de ciboulette
- 12 cuillerées à soupe d'huile d'olive (environ)
- 6 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

Étape 0: Préparation des haricots tarbais

1. Faites tremper les haricots dans de l'eau pendant toute une nuit
2. Faites les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ 1 nuit). Égouttez et réservez

Étape 1: Préparation de la salade

1. Lavez tous les légumes et la ciboulette
 2. Coupez le concombre en dés et les tomates en morceaux (ou en deux si tomates cerises). Retirez le pédoncule et épépinez le poivron puis coupez-le en dés. Hachez la ciboulette.
 3. Rassemblez tous les ingrédients dans un saladier, salez et poivrez.
 4. A côté, préparez la vinaigrette en mélangeant huile, vinaigre, sel, poivre. Conservez à part.
 5. Servez la salade et la vinaigrette séparée, que chacun dose la sauce à convenance.
- Remplacez les haricots tarbais par les haricots blancs de votre région
 - Si vous préférez, vous pouvez servir avec une vinaigrette balsamique ou une sauce fromage blanc.
 - A l'avance : Précuisez les haricots blancs à l'avance et réservez au réfrigérateur. Vous pourrez les conserver 2 à 3 jours.

Salade

Française

salade haricots blancs



© Au Fil du Thym

Salade de haricots blancs estivale

Découvrez aussi :

Des *bons plans* (frais) pour les repas d'été :

- [Salade courgette, tomate, feta](#)
- [Taboulé de sarrasin](#) (photo)
- [Frittata de légumes du soleil](#)



Taboulé sarrasin, tomate, nectarines