

Salade de haricots blancs et légumes d'été

Une valeur sûre de la cuisine veggie 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 termes 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 savoureuses » Vous prenez des **haricots blancs** de chez vous (des *haricots tarbais* pour le Sud Ouest), le trio de légumes d'été tomates, concombre, poivrons, des **herbes fraîches**, une vinaigrette, mélangez le tout et hop, c'est prêt. Ce plat 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, cette salade peut être préparée en 15 minutes chrono, soit une excellente option de cuisine rapide. e la réalise et 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



Recette Salade de haricots blancs estivale

Saison de la recette : Juillet – Septembre

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 1 heure (cuisson des haricots)

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 200 g de haricots tarbais (secs (cf. 1))
- 1 concombre
- 30 tomates cerises ((environ) 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

Réalisation

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.

Astuces

- **Version locale:** Remplacez les haricots tarbais par les haricots blancs de votre région (mogettes, coco de Paimpol)
- **Variante :** 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 réalisez l'assemblage (étape 1) plus tard.
- **Conservation :** 2 à 3 jours au réfrigérateur.



Salade de haricots blancs estivale

Découvrez aussi :

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

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



Taboulé sarrasin, tomate, nectarines