Salade de Haricots blancs à l'huile

Entrée

Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :120 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 174.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.548

Les ingrédients

- 250.0 gr Haricot Blanc
- 3.0 u Oeuf
- 100.0 gr Persil
- 3.0 u gousse ail
- 5.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u citron
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 gr Eau

Préparation des legumes
Faire tremper les haricots blancs dans l'eau pendant 12hrs.
Laver et essorer le persil.
Éplucher et hacher l'ail.

Cuisson
Puis mettre haricots dans une casserole avec 1l d'eau froide, couvrir et laisser cuire pendant au moins 2hrs pour que les haricots soient tendres.
Faire cuire les oeufs en oeufs durs.

Préparation de la salade
Égoutter les haricots, ajouter l'ail, le persil finement ciselé, l'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer et répartir dans les assiette avec un moule et garnir avec un quart d'oeuf dur.

Présentation
A proposer chaud avec des galettes de pain pita.