Salade 2 haricots thon au cookeo

Salade 2 haricots thon au cookeo

180 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots verts frais ou congelés

400 g de haricots beurre frais ou congelés

1 échalote

1 petite boite de thon naturel

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de soja

3 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cube de bouillon de légumes

400 ml d’eau

Sel

Poivre

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette avec l’huile,le vinaigre , la sauce soja pendant que vous mettez les haricots verts et beurre à cuire.

Egouttez le thon

Coupez l’échalotte en morceaux

Déposez les haricots verts et beurre dans le cookeo.

Versez 400 ml d’eau et émiettez un cube de bouillon de légumes

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et beurre, déposez les dans un saladier et laissez refroidir à l’air libre.

Ajoutez les morceaux d’échalotes et le thon sur les haricots puis placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h.

Sortez le saladier du frigo pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette