Salade dinde haricots beurre recette cookeo

Salade dinde haricots beurre recette cookeo

235 CALORIES 5 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de Haricots beurre extra-fins surgelés

200 g d’escalopes de dinde

12 tomates cerises

2 cuillères à soupe d’huile d’olive pour faire dorer

Pour la vinaigrette :

4 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

1 cuillère à soupe de moutarde.

2 cuillères à soupe de soja

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux .

Coupez les tomates cerises en 2

Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d’huile d’olive une cuillère à soupe de vinaigre de vin ,une cuillère à soupe de moutarde.

Mode dorer

Versez 2 cuillères à soupe d’huile d’olive puis quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’escalopes de dinde.

Déposez ensuite les haricots beurre dans la cuve

Versez 200 ml d’eau dans la cuve avec un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les haricots beurre et les morceaux de dinde dans un saladier. Laissez refroidir à température ambiante

Quand les haricots beurre et les morceaux de poulet sont refroidis ajoutez les tomates cerises coupées en 2.

Placez le saladier dans le frigo au moins 2 h.

Versez la sauce vinaigrette préparée sur la salade au moment de servir