Salade haricots blancs thon cookeo



Salade haricots blancs thon cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de haricots blancs congelés

1 petite boite de thon

4 tomates

1 oignon rouge ou la moitié selon la grosseur de l’oignon

Pour la vinaigrette

6 cuillères à soupe d’huile d’olive

3 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à café de moutarde

Sel

Poivre

Eau 600 ml

20 ml de jus de citron

Préparation

Coupez les tomates et l’oignon rouge en morceaux.

Egouttez la boite de thon au naturel

Préparez la vinaigrette pendant la cuisson des haricots avec l’huile,la moutarde ,le vinaigre de vin et le jus de citron

Déposez les haricots blancs dans la cuve . Recouvrez d’eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 12 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les haricots blancs,passez les sous l’eau froide et placez les dans un saladier. puis laisser refroidir à l’air libre.

Placez également dans le saladier les morceaux de tomates et d’oignons ainsi que le thon émietté.

Placez le saladier au frigo pendant au moins 2 h

Servez froid avec la vinaigrette