

Salade haricots verts sauce soja cookeo



Salade haricots verts sauce soja cookeo

178 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de haricots verts frais ou congelés

1 échalote

2 cuillères à soupe de soja

3 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

Sel

Poivre

Persil

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts à cuire.

Coupez l'échalote en morceaux.

Dans un récipient versez l'huile, le vinaigre, la sauce soja.

Ajoutez dans ce récipients les morceaux d'échalote.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Déposez les haricots verts dans le cookeo.

Versez 200 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Egouttez les haricots verts et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Sortez les haricots verts pour déguster et servez avec la sauce vinaigrette