

Salade haricots verts thon recette cookeo



Salade haricots verts thon recette cookeo

255 CALORIES 5 PP 2 SP

Ingédients pour 4 personnes

1 kg de haricots verts frais ou congelés

1 oignon rouge

6 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

1 boîte de thon

1 petite boîte de maïs

Sel

Poivre

200 ml d'eau

Préparation

Préparez une sauce vinaigrette pendant que vous mettez les haricots verts à cuire . Dans un récipient versez l'huile ,le vinaigre, la cuillère à soupe de moutarde

Coupez l'oignon rouge en morceaux.

Egouttez le mais .

Egouttez la boîte de thon .

Coupez les tomates cerises en 2.

Déposez les haricots verts dans le cookeo.

Versez 200 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

.Egouttez les haricots verts et laissez refroidir à l'air libre,déposez-les dans un saladier puis déposez le saladier au frigo.

Sortez les haricots verts du frigo puis dressez votre salade en ajoutant les morceaux d'oignons ,les tomates cerises coupées en 2,le mais et le thon égoutté.

Servez avec la vinaigrette

