

Salade tomates haricots maïs cookeo



**100 RECETTES
ROBOT CUISEUR
BEAUX JOURS**



JP ROUSSEAU

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR PLUS D'INFORMATIONS

Salade tomates haricots maïs cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

220 CALORIES 5 PP 3 SP

500 g de haricots verts frais ou congelés

500 g de haricots beurre frais ou congelés

6 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de moutarde

12 tomates cerises

1 petite boîte de maïs

Sel

Poivre

400 ml d'eau

Préparation

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

Egouttez le maïs .

Coupez les tomates cerises en 2.

Déposez les haricots verts et haricots beurre dans le cookeo.

Versez 400 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée ,égouttez les haricots verts et haricots beurre et laissez refroidir à l'air libre.

Déposez les haricots dans un saladier puis déposez le saladier au frigo.

Sortez les haricots du frigo puis dressez votre salade en ajoutant,les tomates cerises coupées en 2 et le maïs égoutté.

Servez avec la vinaigrette