



Salade mexicaine



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : ¼ baguette (60 g de pain) + 1 cuillère à soupe d'huile
- 300 g de haricots rouges (en conserve ou cuits sous-vide)
- 300 g de maïs cuit
- 1 poivron rouge coupé en lanières

Sauce :

- 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- sel, poivre



Préparation

- Mélanger dans un saladier les haricots rouges, le maïs et le poivron.
- Préparer la sauce dans un petit bol en mélangeant l'huile, la sauce soja et le jus de citron.
- Saler, poivrer.
- Verser cette sauce sur les légumes et bien mélanger.
- Servir frais.

