

Salades

Salade de haricots exotique


13h10 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

1h

CUISSON

12h

REPOS

304

CALORIES

Étape 1

Préparation des haricots

- 1 Choisir des haricots ronds et brillants. Les haricots de mauvaise qualité ont tendance à flotter lorsqu'ils sont plongés dans l'eau.
- 2 Placer les haricots rouges dans un grand volume d'eau, les laisser reposer ainsi pendant une nuit au réfrigérateur.
- 3 Le lendemain, égoutter les haricots. Les verser dans une marmite.
- 4 Ajouter de l'algue kombu.
- 5 L'algue kombu permet d'accélérer la cuisson des haricots et de renforcer leur goût.
- 6 Recouvrir les haricots d'eau.
- 7 Ne pas ajouter de sel : au contraire de l'algue kombu, celui-ci durcirait les haricots et ralentirait ainsi la cuisson.
- 8 Couvrir la marmite et mettre sur feu vif. Une fois l'eau à ébullition, baisser sur feu doux et laisser cuire pendant 45 minutes voire une heure.
- 9 Au bout de ce temps de cuisson, goûter pour vérifier la cuisson des haricots. Il ne doivent pas être trop mous.

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

280 g **Haricots rouges**
 1 **Oignon(s) rouge(s)**
 2 **Orange(s)**
 1 botte(s) **Coriandre**
 1 **Autre algue**

Ingrédients pour la sauce

2 **Orange(s)**
 4 pincée(s) **Cumin (en
poudre)**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 2

Préparation de la sauce et de la salade

- 1 Récupérer les haricots rouge à l'aide d'une écumoire, les réserver dans un saladier.
- 2 Découper et presser l'orange.
- 3 Verser le jus d'orange pressée dans un ramequin. Ajouter le cumin, le sel et le poivre. Goûter pour vérifier l'assaisonnement.
- 4 Verser la sauce obtenue dans le saladier contenant les haricots.
- 5 Hacher l'oignon rouge finement. L'ajouter au saladier. Mélanger.
- 6 Hacher la coriandre, tige comprise. L'ajouter au saladier.
- 7 Éplucher l'orange et réserver quelques quartiers pour le dressage.
- 8 Couper les quartiers restants en morceaux, les ajouter à la salade. Mélanger.
- 9 Ne pas hésiter à goûter la préparation pour juger si la sauce est bien assaisonnée. Il est aussi possible d'ajouter un peu de jus de citron pour plus d'acidité.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser de la salade de haricots rouges dans une assiette creuse.
- 2 Parsemer de quartiers d'orange.
- 3 Ajouter quelques feuilles de coriandre en guise de décoration. Servir bien frais.