

Salade de haricots rouges, poivrons grillés et amandes



INGRÉDIENTS

250g de haricots rouges MARKAL
2 c.s. de sirop d'agave MARKAL
3 poivrons rouges
200g d'amandes effilées
2 gousses d'ail
1 c. à s de paprika doux
1 c. à s. de cumin
2 c. à s. de vinaigre de cidre
5 c. à s. d'huile d'olive
½ c. à c. de sel fin

PRÉPARATION

- ✓ Tout d'abord, la veille, mettre à tremper les haricots rouges.
- ✓ Ensuite, rincer les haricots rouges et les mettre à cuire comme indiqué sur le paquet pendant 1h.
- ✓ Laver les poivrons, les couper en 4. Les enduire d'huile d'olive et les mettre à cuire côté peau au four 20 min à 200°.
- ✓ Faire torrifier 5 min les amandes effilées dans une poêle sans matière grasse à feu doux. Remuer régulièrement. Les amandes doivent se colorer, mais pas noircir.
- ✓ Réaliser une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sirop d'agave les gousses d'ail écrasées, les épices et le sel.
- ✓ Ensuite, égoutter les haricots rouges. Sortir les poivrons du four et retirer la peau sans se brûler pour récupérer la chair. Émincer les poivrons grossièrement.
- ✓ Réaliser une salade en mélangeant les haricots rouges, les poivrons et la vinaigrette.
- ✓ Enfin, parsemer des amandes effilées grillées avant de servir.