



Beau, bon, pas cher : Salade de haricots tex mex

[RECETTES](#) – [REPAS](#) – [SALADES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 4 tasses de maïs en grain
- 1 ½ tasse de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 ½ tasse de tomates cerises coupées en deux ou de tomates coupées en dés
- 1 poivron (rouge, vert ou jaune) coupé en dés
- 4 oignons verts, ciselés
- ¾ tasse de feta, coupé en cube
- 3 c. table d'huile d'olive
- Le jus d'une lime
- ½ c. thé de poudre de chili
- ½ c. thé de cumin en poudre
- Tranches d'avocat (facultatif)
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le maïs, les haricots, les tomates, le poivron, les oignons verts et la feta.
2. Dans un autre bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de lime, le chili et le cumin.
3. Mettre le mélange d'huile dans le mélange de maïs. Bien brasser.
4. Saler et poivrer.
5. Servir seul ou avec des tranches d'avocat.

Peut aussi servir de garniture pour des fajitas ou des tacos.