# *Salade mexicaine santé, facile à faire !*

RECETTES – REPAS – SALADES – VÉGÉTARIEN / VÉGANE




NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

- 1 grosse salade romaine ou une salade iceberg hachée
- ½ conserve de haricots rouges rincés et égouttés
- ½ conserve de haricots noirs rincée et égouttée
- 1 poivron orange coupé en petits cubes
- ½ oignon rouge hachée finement
- 1 ½ tasse de maïs en grain
- 1 chopine de tomates raisins coupées en deux
- 1 petite poignée de coriandre ciselée
- 1 petit zucchini coupé en cube
- 1 boîte de craquelins Salmas de Sanissimo
- 2 petits avocats murs
- ½ tasse de lait
- ½ tasse de yogourt grec nature
- 2 c. table de coriandre fraiche
- 1 petit piment fort épépiné (ou moins au goût)
- Le jus d’une lime
- Sel et poivre

## Préparation

1. Marche à suivre

2. Mettre tous les ingrédients de la salade dans un grand bol de service.
3. Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette au robot ou dans un malaxeur. Mélanger jusqu'à ce que la vinaigrette soit onctueuse ! Ajouter du lait au besoin si la vinaigrette est trop épaisse.
4. Napper la salade de vinaigrette et déguster avec les craquelins !