

Temps de cuisson : 0 minute

Temps de préparation : 15 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 4



Salade de haricots tex mex

- 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
- Coriandre (au goût)
- Sel et poivre au goût
- Tranches d'avocat (facultatif)

Marche à suivre :

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. Ajouter de la coriandre au goût.
4. Saler et poivrer.
5. Servir seul ou avec des tranches d'avocat.

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

