

Salade panzanella

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
4 à 6

 PRÉPARATION
20 MIN

 CUISSON
15 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
1,5

Cette salade aux saveurs franches explose en bouche. Simple à préparer, elle est parfaite en plat principal, si on l'accompagne d'une source de protéines, ou tout simplement en accompagnement.

INGRÉDIENTS

SALADE

- 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 2 **gousses d'ail**, hachées finement
- 8 tranches de **pain Bon Matin miche protéinée sans gras et sans sucres ajoutés**
- 1 boîte de 540 ml de **haricots blancs**, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de **tomates cerises**, coupées en deux
- 1 **concombre anglais**, coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de **basilic vert**, déchiqueté grossièrement à la main (et plus pour le service)
- 125 ml (½ tasse) de **noix de pin** (ou de graines de soya grillées)

OIGNONS ROUGES MARINÉS

- 60 ml (¼ tasse) d'**eau**
- 60 ml (¼ tasse) de **vinaigre blanc**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **sucre**
- 2 **oignons rouges**, émincés finement

VINAIGRETTE AU CITRON

- 60 ml (¼ tasse) d'**huile d'olive**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **jus de citron**
- Sel et poivre**, au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque à biscuits d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin.
2. Mélanger l'huile d'olive et l'ail haché. Saler et poivrer.
3. Badigeonner les tranches de pain du mélange d'huile d'olive. Cuire au four de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit bien sec.
4. Pendant ce temps, dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau, le vinaigre blanc et le sucre. Retirer la casserole du feu. Y déposer les morceaux d'oignons rouges. Remuer. Réserver à la température ambiante jusqu'au moment du service.
5. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette au citron.
6. Mélanger délicatement tous les éléments de la salade, sauf le basilic, dans la vinaigrette au citron. Garnir de feuilles de basilic au moment du service.

Recette et photo : **Hubert Cormier, docteur en nutrition.**
Cette recette a été initialement publiée à bonmatin.ca

