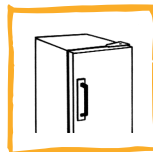


40



Salade mexicaine

4

Ingrédients

- 1 boîte 4/4 de haricots rouges
- 1 boîte 1/8 d'ananas en tranchesbrisées
- 1 boîte 1/2 de maïs
- 1 poivron vert
- 12 olives vertes
- 2 tomates
- 1 gros oignon blanc
- 8 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Persil haché
- Sel et poivre

Matériel

- 1 ouvre-boîtes
- 1 passoire
- 1 saladier
- 1 fourchette ou un fouet
- 1 cuillère à soupe
- 1 couteau
- 1 planche à découper

Technique

- Nettoyer les boîtes de conserve. Les ouvrir.
- Rincer et égoutter les haricots rouges.
- Égoutter les ananas et les couper en petits morceaux.
- Laver le poivron et les tomates. Les couper en petits morceaux.
- Éplucher l'oignon et le couper en fines rondelles.

- Mélanger le tout dans le saladier, ajouter les olives.
- Préparer la vinaigrette à la moutarde qui doit être assez relevée (voir recette de base dans le livret).
- Ajouter la vinaigrette au contenu du saladier. Tourner délicatement et saupoudrer de persil haché.

Suggestions

- La quantité des ingrédients dans le mélange peut varier suivant les goûts.
- On peut ajouter des dés de jambon ou de bœuf cuit.

