

Salade de pousses d'haricot Mungo (Soja)

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 gr de pousses d'haricot Mungo
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cs d'huile de sésame ou tournesol
- 2 cs de vinaigre blanc à 9%
- 2 cs de sauce soja
- 1 cc de poudre de piment rouge (selon gout)
- 1 cc du sel
- 1 cc de la coriandre en poudre
- ½ botte de coriandre fraîche et ½ botte de ciboulette

Lavez et blanchir à l'eau bouillante environ 2 minutes les pousses d'haricot mungo. Rincer avec de l'eau froide et égoutter.

Faire revenir rapidement au feu moyen (2 minutes) les oignons en lamelle, l'ail émincé, la coriandre en poudre et le piment en poudre dans l'huile. Bien mélanger avec les pousses.

Ajoutez le vinaigre, le sel, la sauce soja, ½ botte de coriandre fraîche et ½ botte de ciboulette et bien mélangez.

Laissez reposer au réfrigérateur 30 min avant de servir.

Saupoudrer avec les graines de sésame (optionnel)