

---

---

## **Salade de haricots noirs aux carottes et betteraves rôties**

---

---

|                   |  |                  |
|-------------------|--|------------------|
| 6 petites         | Betteraves,<br>non pelées, lavées              | 6 petites        |
| 4 moyennes        | Carottes, pelées                               | 4 moyennes       |
| ½                 | Oignon, coupé en gros morceaux                 | ½                |
| 2 gousses         | Ail, non pelé, écrasé                          | 2 gousses        |
| 45 ml             | Huile de canola                                | 3 c. à table     |
| 20 ml             | Sirop d'érable                                 | 4 c. à thé       |
| 1 boîte de 540 ml | Haricots noirs en conserve,<br>sans sel ajouté | 1 boîte de 19 oz |
| 45 ml             | Canneberges séchées                            | 3 c. à table     |
| 30 ml             | Jus de lime                                    | 2 c. à soupe     |
| 5 ml              | Poudre de chili                                | 1 c. à thé       |

### **Préparation**

1. Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à gril (*broil*). Tapisser une plaque de cuisson de papier d'aluminium.
2. À l'aide d'une mandoline (idéalement), trancher très finement les betteraves en rondelles et les carottes en rubans. Les répartir sur la plaque avec les morceaux d'oignon et l'ail. Arroser de 30 ml (2 c. à table) d'huile et de 15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable. Bien mélanger. Poivrer au goût.
3. Cuire au four environ 10 minutes en remuant les légumes à la mi-cuisson ou jusqu'à ce que la surface des légumes soit légèrement noircie. Laisser tiédir.
4. Dans un bol, mélanger les haricots, les canneberges, le jus de lime, le reste de l'huile (15ml / 1 c. à table), le reste du sirop d'érable (5 ml / 1 c. à thé) et la poudre de chili.
5. Répartir le mélange d'haricots dans les assiettes de service et garnir avec les légumes rôtis. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Donne environ 3 portions en plat principal (accompagné d'un féculent).

Adapté de :

Salade de carottes, betteraves et haricots noirs (Ricardo Cuisine)

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6853-salade-de-betteraves-de-carottes-et-de-haricots-noirs>