



---

# SALADE HARICOTS ET FRUITS DE MER

---

Temps de cuisson : 6 minutes

Portions : 4

---

## Ingrédients

4 tasses de haricots cuits	sel et poivre
3 c. à soupe d'huile d'olive	4 grosses tomates mûres en dés
le zeste et le jus d'un citron	1 petit bouquet de persil haché
3 gousses d'ail hachées	1/4 tasse de graine de tournesol
1 c. à thé de flocons de piment (au goût)	1/2 tasse de vinaigrette tomate séchée
1 1/2 tasse de fruits de mer cuits au choix (crevette, pétoncle, calmar, moule, crabe etc.)	

## Préparation

- Mettre les fruits de mer dans un grand bol.
- Ajouter l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron, l'ail et les flocons de piment. Bien mélanger et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
- Chauffer une poêle jusqu'à ce qu'elle devienne très chaude. Ajouter le mélange de fruits de mer et les faire sauter à feu vif 2 à 3 minutes.
- Ajouter les haricots, les tomates et le persil.
- Assaisonner généreusement et faire sauter à feu vif pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les tomates commencent à ramollir.
- Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante avant de servir.