Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle



64, rue Jean Bernard 55000 BAR-LE-DUC isabelle.jamin@jamest.fr 06 64 87 29 90 https://isabellejamin.fr

PLAT

Salade de haricots verts





Durée total réalisation : 35 mn

• Temps préparation : 15 mn

Temps repos : mnTemps cuisson : 20 mn

Ingrédients (pour 4) :

- 400 g de haricots verts
- 1 poivron jaune
- 1 belle tomate
- une quinzaine d'olives noires
- 4 morceaux de tomates séchées à l'huile
- 6 ou 7 petits oignons blancs au vinaigre
- quelques feuilles de basilic

Pour la vinaigrette:

- sel & poivre
- 1 gousse d'ail
- 1 c de moutarde forte
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 1 cs d'huile d'olive
- 3 cs d'huile de colza

Préparation de la recette :

Étane

Dans un mortier, écraser la gousse d'ail.

Étape 2

Mettre l'ail écrasé au fond du saladier.

Étana 3

Ajouter sel, poivre et bien mélanger.

Étano /

Ajouter la moutarde, le vinaigre et les huiles.

Étape 5

Emulsionner.

Étane 6

Laver, équeuter et couper les haricots verts en petits morceaux.

Étane 7

Les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Etape 8

Couper le poivron jaune en dés très fins.

Étape 9

Les ajouter à la vinaigrette.

Étape 10

Couper la tomate et la tomate séchée et les ajouter dans le saladier.

Étape 1

Ajouter les haricots cuits et refroidis sous l'eau.

Étape 12

Ajouter les olives noires.

Étape 13

Parsemer de basilic.