



PLAT

Salade de haricots verts



Durée total réalisation : 35 mn

- Temps préparation : 15 mn
- Temps repos : mn
- Temps 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 :

Étape 1

Dans un mortier, écraser la gousse d'ail.

Étape 2

Mettre l'ail écrasé au fond du saladier.

Étape 3

Ajouter sel, poivre et bien mélanger.

Étape 4

Ajouter la moutarde, le vinaigre et les huiles.

Étape 5

Emulsionner.

Étape 6

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

Étape 7

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

Étape 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 11

Ajouter les haricots cuits et refroidis sous l'eau.

Étape 12

Ajouter les olives noires.

Étape 13

Parsemer de basilic.