

SALADE DE HARICOTS VERTS AUX POIRES ET NOIX

Jeudi 10 Août 2017

Un très bon mariage !



Salade de haricots verts aux poires et noix pour 2 personnes et 3pp- 4 sp par part

- 300 g de haricots verts crus*
- 2 poires *
- 6 petits oignons nouveaux *
- 20 g de noix décortiquées

-1 citron jaune*

-2 cuillérées à café d'huile de noix

-vinaigre balsamique blanc

-sel poivre

-ciboulette

Cuire les haricots verts équeutés et nettoyés à l'eau bouillante salée pendant 5 minutes, les égoutter, les passer sous de l'eau très froide pour les rafraichir et fixer leur couleur verte

Peler les poires, les citronner et les couper en petits cubes

Dans un saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre, vinaigre, huile, un peu d'eau gazeuse et bien émulsionner

Rajouter les haricots verts tronçonnés, les dés de poires, les oignons nettoyés et coupés en deux les noix, la ciboulette ciselée et bien mélanger

Servir aussitôt

Je ne conseille pas des haricots verts surgelés ou en boite, il faut qu'ils soient légèrement croquants ce qui n'est pas le cas dans ce genre de conservation.

Pour le repas : salade de haricots verts aux poires et noix (3pp-4 sp)-coquelet à la broche sans MG 150 g (6pp- 4 sp)-120 g de flageolets (2pp- 2 sp)- 1 yaourt chèvre 125 g 0 % (1pp- 2 sp). Total : 12 pp-12sp

Passez un excellent jeudi et cuisinez bien