

SALADE DE HARICOTS VERTS BACON NOIX

Mercredi 15 Août 2018

Sur les étales, des haricots verts tout frais, nettement meilleurs que les surgelés

Salade de haricots verts au bacon et aux noix pour 2 personnes et 7pp-5spl par part

- 200 g de haricots verts*
- 100 g de bacon en allumettes *
- 2 œufs moyens*
- 20 g de noix
- 2 cuillères à café d'huile de noix
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc

Cuire à l'eau bouillante salée les haricots verts équeutés pendant 8 minutes, les égoutter, les refroidir à l'eau froide

Cuire à l'eau bouillante vinaigrée les œufs pendant 10 minutes, les refroidir dans de l'eau froide et les écailler

Dans un saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un fond d'eau gazeuse. Bien émulsionner.

Verser dans le saladier les haricots verts, les œufs coupés en dés et les noix

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir à sec les allumettes de bacon et les rajouter chauds à la salade

Bien mélanger et servir



Les haricots verts doivent rester croquants

Pour le repas du soir : salade de haricots verts au bacon et aux noix (7pp-5spl) -1 tranche de pain de mie ww (1pp-1 sp)
-30 g de gruyère allégé (2pp-2 sp) raisin italien (0pp-0 sp)

Aujourd'hui, jour férié, très belle journée à chacune et chacun de vous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés