

Fées Mains by Marjorie



Salade de haricots verts aux deux tomates, copeaux de speck et de parmesan et noisettes torréfiées :

Les ingrédients pour 2 personnes : 500g de haricots verts – 10 tomates cerise – 6 fines tranches de speck – 4 tomates séchées à l’huile – 1 échalote – 1 petit morceau de parmesan – 1 poignée de noisettes décortiquées – 2 C S d’huile d’olive – 1 C S de vinaigre balsamique – quelques brins d’herbes aromatiques : persil, ciboulette, basilic, thym – sel – poivre – fleurs de capucine (non traitées) facultatives

 queuter les haricots verts et les laver. Les faire cuire, à couvert, environ 15mn dans une casserole d’eau bouillante. Les haricots doivent rester croquants. Vérifier la cuisson puis les égoutter et les passer sous l’eau froide.

Concasser les noisettes et les torréfier 5mn, à sec, dans une poêle à feu moyen.

Laver et sécher les herbes aromatiques et les tomates cerise.

Éplucher et détailler en petits d s l’échalote.

Découper les tomates séchées en d s.

Détailler les fines tranches de speck en copeaux,

Dans un saladier, préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, les dés d'échalote et les herbes ciselées. Saler et poivrer à votre convenance.

Déposer les haricots verts dans le saladier et les mélanger à la vinaigrette.

Dresser les haricots verts dans les assiettes puis déposer les tomates cerise ouvertes en deux, les dés de tomates séchées, les copeaux de speck, les noisettes torréfiées et parsemer des copeaux de parmesan.

Vous pouvez également ajouter dans chaque assiette une fleur de capucine (non traitée) lavée et séchée. Les fleurs de capucine décorent une assiette mais peuvent aussi se manger, ne vous privez pas !

Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>