



Salades

Salade craquante de haricots verts et champignons



30 min **20 min** **10 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON

0

REPOS

289

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

600 g **Haricots verts**
250 g **Champignon(s) de Paris**
100 g **Noisette(s) entière(s)**
0.5 c. à soupe **Moutarde ancienne**
1 c. à soupe **Vinaigre de cidre**
2 c. à soupe **Huile de colza**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Étape 1

Préparation des haricots verts

- 1 Equeuter et laver les haricots verts.
- 2 Porter un grand volume d'eau salée à ébullition puis y plonger les haricots verts.
- 3 A la reprise de l'ébullition, compter 5 minutes de cuisson pour obtenir des haricots croquants et 10 minutes pour un résultat tendre.
- 4 Egoutter les haricots verts et les rafraîchir immédiatement sous un filet d'eau froide pour qu'ils conservent leur couleur verte.

Étape 2

Préparation des champignons de Paris

- 1 Couper le bout terreux des champignons.
- 2 Laver et émincer les champignons de Paris.
- 3 Attention! Les champignons de Paris s'oxydent très vite. Si la recette est préparée un peu à l'avance, ne pas hésiter à les citronner légèrement.

Étape 3

Préparation des noisettes

- 1 Faire griller les noisettes à sec sur feu vif en remuant sans cesse.
- 2 Dès qu'une couleur dorée apparaît, retirer la poêle du feu et laisser les noisettes revenir à température ambiante.
- 3 Les hacher grossièrement au couteau.

Étape 4

Assemblage de la salade

- 1 Dans le saladier, préparer une vinaigrette.
- 2 Mélanger la moutarde et le vinaigre. Saler et poivrer. Quand le mélange est homogène, incorporer l'huile.
- 3 Ajouter les légumes et les noisettes puis mélanger.

Étape 5

Dressage

- 1 Répartir la salade dans 4 bols et servir sans attendre.