

*Entrées froides aux produits de la mer*

# Salade de haricots verts et anguille fumée


**30 min 20 min 10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**379**

CALORIES

## Étape 1

### Préparation des ingrédients

- 1 Remplir une casserole d'eau et la mettre sur le feu.
- 2 Avec un couteau éminceur, équeuter puis couper les haricots verts en deux. Réserver dans un saladier.
- 3 Ôter le pédoncule des tomates puis réaliser une incision à leur base.
- 4 Préparer un saladier d'eau glacée. Plonger les tomates dans l'eau bouillante pendant 10 secondes, puis les débarrasser aussitôt avec une écumoire dans le saladier d'eau glacée.
- 5 Toujours dans la même casserole, ajouter du sel puis plonger les haricots dedans. Laisser cuire pendant environ 10 minutes. Goûter pour vérifier la cuisson régulièrement.
- 6 Egoutter les tomates, ne pas jeter l'eau glacée qui servira pour les haricots. Avec un couteau d'office, éplucher les tomates. Les couper en quatre, retirer les pépins puis couper les quarts en lanières. Réserver dans un saladier, placer au réfrigérateur.
- 7 Eplucher les échalotes, les couper en deux et les ciseler finement avec un couteau éminceur. Réserver dans un saladier au réfrigérateur.

 Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la salade de haricots verts

160 g **Anguille(s) fumée(s)**  
 300 g **Haricots verts**  
 3 **Tomate(s)**  
 1 botte(s) **Ciboulette**  
 2 **Echalote(s)**  
 1 **Gros sel**

### Ingrédients pour la vinaigrette

10 cl **Huile d'olive**  
 5 cl **Vinaigre de Xérès**  
 1 c. à soupe **Moutarde**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

- 8 Ciseler la ciboulette, réserver dans un saladier au réfrigérateur également.
- 9 Lorsqu'ils sont cuits, débarrasser les haricots puis les plonger dans le saladier d'eau glacée jusqu'à complet refroidissement. Egoutter les haricots dans une passoire.

## Étape 2

### Préparation de l'anguille

- 1 Couper l'anguille en tronçons avec un couteau éminceur. Réaliser des incisions sur la peau puis la retirer.
- 2 Prendre les tronçons et couper la chair en contournant l'arête centrale. Tailler des bâtonnets d'anguille. Réserver dans un saladier et placer au réfrigérateur.
- 3 Dans un bol, mettre du sel, du poivre, de la moutarde et mélanger avec un fouet. Tout en mélangeant, ajouter le vinaigre. Verser l'huile d'olive puis mélanger.

## Étape 3

### Dressage

- 1 Dans le saladier contenant les haricots, ajouter l'anguille, les tomates, les échalotes, la ciboulette, du sel, du poivre et mélanger. Verser la vinaigrette et mélanger à nouveau.
- 2 Dans une assiette creuse, dresser harmonieusement la salade en donnant du volume et servir.