



Entrées froides aux légumes
Haricots au miso



20 min **15 min** **5 min** **0** **110**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Laver les haricots verts et les équeuter à l'aide d'un couteau éminceur. Les couper en tronçons s'ils sont trop longs.
- 2 Remplir une casserole d'eau froide aux 2/3 et y ajouter le sel. Porter à ébullition puis y plonger les haricots et les faire cuire pendant 5 minutes.
- 3 Remplir un saladier d'eau froide et y ajouter les glaçons.
- 4 Egoutter les haricots à l'aide d'une écumoire et les plonger immédiatement dans l'eau glacée.
- 5 Cette étape permet de garder la couleur bien verte.
- 6 Lorsque les haricots ont refroidi, les égoutter à l'aide d'une passoire puis les sécher à l'aide de papier absorbant.

Étape 2

Préparation de la sauce miso

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif et y faire torrifier les graines de sésame pendant 5 minutes.
- 2 Remuer la poêle sans cesse pour éviter de brûler les graines de sésame.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les légumes

400 g **Haricots verts**
1 pincée(s) **Sel**
10 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour la sauce miso

2 c. à soupe **Miso**
3 c. à soupe **Graines de sésame**
1 c. à café **Sucre semoule**
2 c. à soupe **Sauce soja**

Ingrédients pour le dressage

1 c. à soupe **Graines de sésame**
1 **Oignon(s) nouveau(x)**

- 3 Verser les graines de sésame dans un mortier et les écraser à l'aide d'un pilon jusqu'à obtention d'une poudre.
- 4 Ajouter le sucre, le miso et la sauce soja puis continuer à mélanger à l'aide du pilon jusqu'à obtention d'une sauce homogène.

Étape 3

Dressage

- 1 Emincer finement l'oignon nouveau à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Dresser les haricots dans des assiettes individuelles. Parsemer d'oignons nouveaux et de graines de sésame puis déguster sans attendre.