



Salade de haricots verts

05/09/2017 à 12h22

Par [Dr Christian Leclerc](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 800 g de haricots verts fraîchement cueillis
- 1 botte de persil plat
- 3 gousses d'ail frais
- 2 échalotes grises

Assaisonnement

- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'olive-colza macérât basilic

Préparation :

- Faites cuire les haricots verts à la vapeur (10 minutes) ou avec beaucoup d'eau salée (10 à 12 minutes suivant la grosseur). Rincez-les à l'eau très froide pour qu'ils gardent leur couleur verte. Egouttez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien secs;
- Préparez la vinaigrette. Hachez finement l'échalote, et laissez macérer dans le vinaigre avec un peu de gros sel; Montez la vinaigrette avec l'huile;
- Mélangez avec les haricots verts bien secs afin que la sauce les imprègne;
- A la fin, ajoutez le persil ciselé et l'ail haché. Remuez.