

Salade d'haricots verts et parmesan

Inspiration : <https://www.joseedistasio.ca/recettes/accompagnements/salade-de-haricots-verts-et-parmesan/>

Comme le dit Josée di Stasio, à servir, en accompagnement, pour le lunch ou en entrée.

Les ingrédients de base

SALADE

- 500 g (1 lb) de haricots verts, parés
- 90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail, pelées et coupées en 2
- Le zeste de 1 citron
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc ou moitié balsamique blanc et vinaigre de framboise
- Poivre du moulin



GARNITURES

- 75 ml (1/3 tasse) d'amandes effilées ou de graines de citrouille, rôties
- Copeaux de fromage parmesan, au goût*
- Persil plat haché grossièrement, au goût

La préparation

SALADE

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C)
2. Dans un grand bol, mélanger les haricots avec 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive, l'ail, le zeste de citron et le sel. Poivrer. Déposer les haricots sur une plaque antiadhésive. Cuire au centre du four de 10 à 15 minutes en remuant à la mi-cuisson. Vérifier la cuisson.
3. Déposer les haricots rôtis dans un grand bol et réserver. Dans un deuxième bol, mélanger le reste de l'huile avec le vinaigre. Écraser à la fourchette quelques gousses d'ail rôties au goût dans la vinaigrette. Saler et poivrer. Verser la vinaigrette sur les haricots et bien mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
4. Répartir la salade de haricots dans une assiette de service. Parsemer d'amandes rôties. Garnir très généreusement de copeaux de parmesan. Terminer avec le persil.

Notes

Il est possible de cuire les haricots sur le barbecue. Dans ce cas, il suffit de déposer la plaque de haricots verts directement sur la grille à puissance moyenne-élevée. Cuire de 7 à 10 minutes selon la cuisson désirée, remuer.

* On peut préparer ses copeaux à l'aide d'un économe. On peut varier le fromage dur.

Retour aux capsules gourmandes : <http://www.jardinslaprairie.com/CapsulesGourmandes.html>

Comité des jardins communautaires Ville de La Prairie, 2022-07-18

<http://www.jardinslaprairie.com>