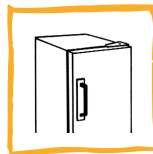


30



2

Salade de haricots verts à l'avocat

Ingrédients:

- 1 boîte 4/4 de haricots verts
- 1 avocat
- 4 tomates
- 1 dizaine de cerneaux de noix
- 2 cuillères à café de persil haché
- le jus de 2 citrons
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel - poivre

Matériel

- 1 ouvre-boîtes
- 1 passoire
- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 assiette plate
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café
- 1 fourchette
- 1 bol
- 1 saladier

Technique

- Laver le couvercle de la boîte de haricots verts.
- Ouvrir la boîte de haricots verts et l'égoutter.
- Ouvrir l'avocat en deux, enlever le noyau, peler le fruit.
- Le couper en dés et le citronner dans une assiette.

- Laver les tomates, les couper en quartiers et les épépiner.
- Préparer la sauce en mélangeant le citron et la moutarde dans le bol, à l'aide d'une fourchette, saler et poivrer. Ajouter l'huile d'olive.
- Disposer les haricots verts, les quartiers de tomates et les dés d'avocat dans le saladier verser l'assaisonnement dessus et mélanger délicatement.

- Décorer avec les cerneaux de noix et le persil haché.



Truc du chef

- En citronnant l'avocat, on évite son noircissement à l'air.

Suggestions

- Ce plat se déguste très frais.
- Il peut être agrémenté de fromage en dés (type Emmenthal), de thon émietté...