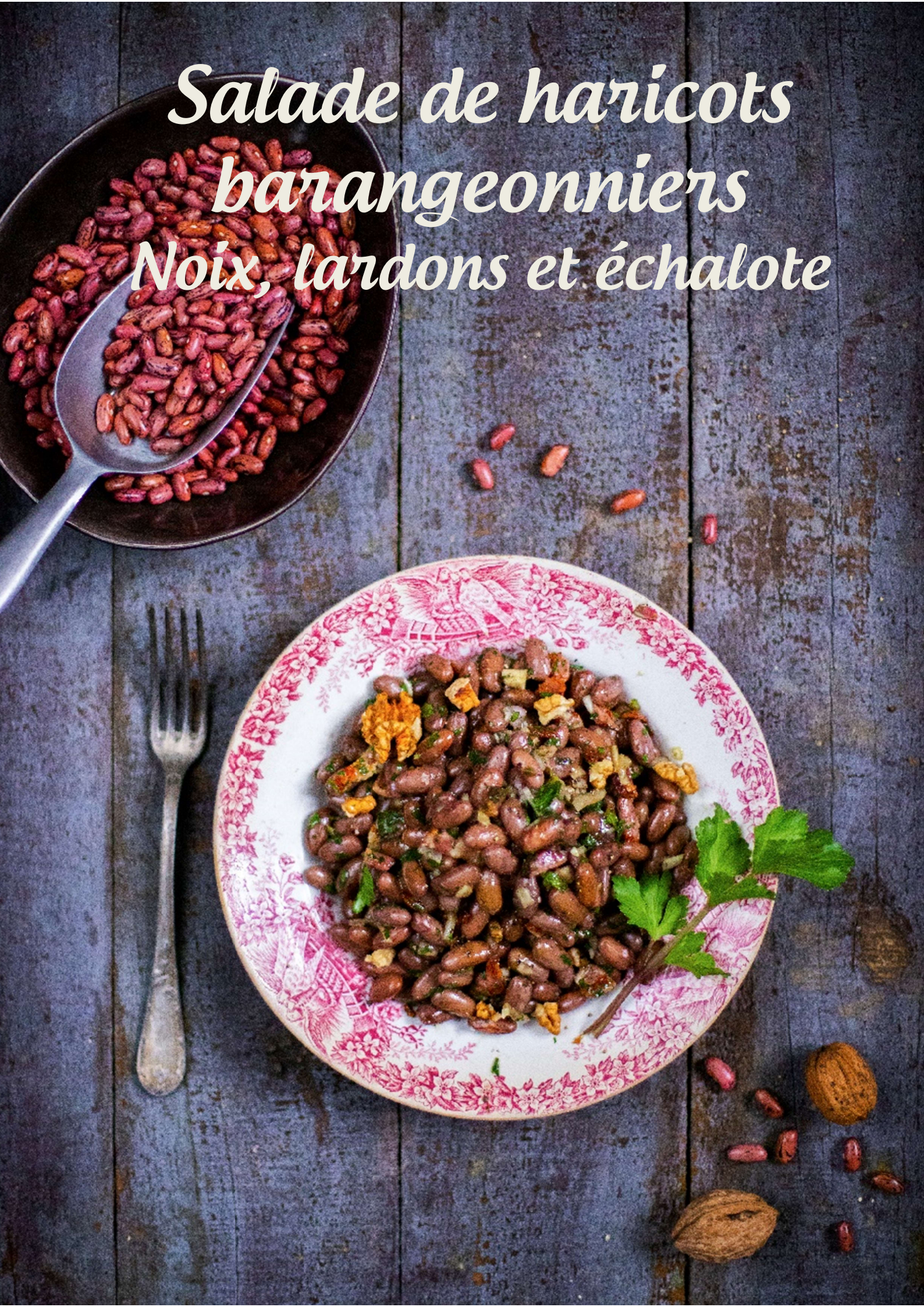

Salade de haricots barangeonniers
Noix, lardons et échalote

Salade de haricots barangeonniers
Noix, lardons et échalote

pour 4 personnes :

- 200 g de haricots barangeonniers
- 100 g de lardons
- Une dizaine de cerneaux de noix
- 2 belles échalotes
- 8 cuillères à soupe d'huile de colza
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- sel, poivre

Faites tremper les haricots barangeonniers pendant 24h. Faites-les cuire dans un grand volume d'eau froide, sans sel. Quand l'eau est à ébullition, comptez environ 40 mn de cuisson; les haricots doivent être cuits mais encore fermes.
Faites griller les lardons à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Épluchez et coupez en très fines rondelles l'échalote.
Assemblez l'ensemble des ingrédients dans un saladier. Juste avant de servir, ajoutez l'huile de colza, le vinaigre, le sel et le poivre.
Pour plus de saveur, vous pouvez ajouter quelques feuilles d'une herbe aromatique, comme du persil ou encore des feuilles de céleri violet de Tours.

Crédit photo : Linda Louis et le groupe ULIS Pro du lycée professionnel Jean Moulin, St Amand Montrond (18)

IMPRIM'VERT®