

Anchois & haricots croquants

Ingredients

- 600 g de haricots verts équeutés
- 6 filets d'anchois coupés très fins
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre (sauf balsamique)
- 6 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillères à soupe de noisettes concassées

Je passe en cuisine

1. Plongez les haricots verts dans une grande casserole d'eau bouillante très salée. Faites-les cuire 11 minutes : ils doivent rester bien croquants. Égouttez-les et plongez-les immédiatement dans un saladier d'eau très froide pour stopper la cuisson et préserver leur belle couleur verte.
2. Dans un bol, mélangez la moutarde et le vinaigre. Versez l'huile de tournesol en filet tout en fouettant. Incorporez la majeure partie des anchois en les écrasant légèrement.
3. Déposez les haricots égouttés dans un saladier, nappez de vinaigrette et mélangez bien. Saupoudrez de noisettes concassées, disposez les filets d'anchois réservés par-dessus et servez aussitôt.



DIFFICULTÉ

FACILE



PRÉPARATION

5 MIN



CUISSON

11 MIN



NB DE PERS.

4