

- ✓ *Haricots blancs en salade*
- ✓ *Sardines marinées et tomates au four*
- ✓ *Verrines de fraise et kiwis à la menthe*

Haricots blancs en salade

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 250gr d'haricots blancs secs
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ Un bouquet garni
- ✓ 60gr d'olives noires
- ✓ 3 œufs durs
- ✓ cornichons

Pour la vinaigrette

- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- ✓ 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- ✓ 2 cuillères à soupe de Vinaigre de vin
- ✓ 1 cuillère à soupe pleine de ciboulette ciselée
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 2 échalotes



Préparation :

- ✓ Pour des haricots secs, les faire tremper la veille dans de l'eau froide non salée (3 fois le volume des haricots). Le lendemain les égoutter et les rincer, ne pas les faire cuire dans l'eau de trempage.
- ✓ Verser les haricots dans une marmite, couvrir les haricots secs d'eau froide non salée. Une cuillère à café de bicarbonate de soude peut être ajoutée dans l'eau de cuisson pour rendre plus digeste le plat. Ajouter la carotte, l'oignon, l'ail écrasé et le bouquet garni. Amener à ébullition et faire cuire à feu doux pendant 40 à 50mn. Contrôler la cuisson afin de ne pas éclater l'enveloppe des haricots.
- ✓ Faire cuire les œufs dans l'eau froide et portez à ébullition 10mn. Couper les cornichons en rondelles.
- ✓ Préparer la vinaigrette : dans un bol mettre la moutarde et le vinaigre, le sel et le poivre, mélanger les ingrédients ; ajouter l'huile, la ciboulette et l'échalote finement hachée.
- ✓ En fin de cuisson, égoutter les haricots et les arroser de vinaigrette alors qu'ils sont encore chauds. Ajouter les cornichons, mélanger délicatement. Laisser refroidir à température ambiante.
- ✓ Les œufs durs sont écalés, coupés en deux, déposés sur les haricots ainsi que les olives en décoration.
- ✓ Mettre au frais ou servir tiède.

Sardines marinées et tomates au four

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 3 à 4 sardines fraîches selon la taille de la sardine par personne soit 1,5kg de sardines
- ✓ Une tomate par personne environ 1kg de tomates

Pour la marinade

- ✓ 2 gousses d'ail écrasées
- ✓ 1 cuillère à café de cumin
- ✓ 2 cuillères à café de paprika doux
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ le jus d'un citron
- ✓ coriandre et persil hachés



Préparation :

- ✓ Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un bol.
- ✓ Passer les sardines sous un filet d'eau froide en grattant un peu la peau de la queue vers la tête pour enlever les écailles. Retirer la tête en entraînant les intestins. Lever les filets en glissant les doigts le long de l'arête centrale. Les rincer, saler et poivrer. Mettre dans un plat et les recouvrir de la marinade, mettre au frais pendant une heure.
- ✓ Laver et essuyer les tomates, les couper en rondelles.
- ✓ Allumer le four sur th. 6 /180°, dans un plat allant au four, déposer les rondelles de tomates et les sardines marinées. Faire cuire 20 à 30 minutes.

Verrines de fraise et kiwis à la menthe

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 500gr de fraises
- ✓ 500gr de kiwi
- ✓ 500gr de fromage blanc
- ✓ Le jus d'un citron
- ✓ 1 sachet de sucre vanillé
- ✓ Feuilles de menthe fraîche



Préparation :

- ✓ Rincez les fraises sous l'eau, ne pas les faire tremper. Equeutez les fraises les couper en deux ou en quatre selon la taille, les mettre dans un saladier, les recouvrir du jus de citron et de sucre vanillé.
- ✓ Rincez les feuilles de menthe, ciselez quelques feuilles et les incorporer dans la salade de fraises. Garder des feuilles pour la décoration des verrines.
- ✓ Epluchez les kiwis, les couper en rondelles. Garnir chaque verrine des tranches de kiwis en les disposant tout autour du verre, ajouter une bonne cuillère de fromage blanc dans le fond du verre et recouvrir de fraises. Terminez par une feuille de menthe.
- ✓ Placez au frais avant de consommer.



Mes notes :