



JAMAIS TROP

FIN

LE HARICOT VERT

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

| | | | | | | | | | | | |
|------------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|-----|
| JAN | FÉV | MAR | AVR | MAI | JUI | JUI | AOÛ | SEP | OCT | NOV | DÉC |
| DISPONIBLE | | | | SAISON | | | | CŒUR DE SAISON | | | |

Originnaire d'Amérique du Sud, le haricot vert est devenu un légume de base de la cuisine en France.

TROUVER LE BON PRODUIT

- Notez bien la catégorie : moyen, fin ou extra-fin. Selon la norme européenne, seuls les haricots filets très fins peuvent être classés dans la catégorie extra. Les gousses doivent être gonflées, très tendres, sans défauts, sans fils, ni grains.
- Soyez attentif à l'origine : en été, préférez des haricots produits en France. En hiver, le haricot du Kenya reste une valeur sûre.
- Le haricot doit être fin, long et ferme. Plus il est gros, plus vous risquez de trouver des fils.
- Un haricot frais doit se rompre immédiatement si vous le pliez. Vous verrez alors une goutte d'eau perler à l'endroit où vous avez cassé la gousse.
- Cherchez un produit sans taches avec une couleur uniforme.
- Les haricots beurre doivent être d'un beau jaune qui évoque le beurre ! N'hésitez pas néanmoins à les prendre encore un peu verts.
- Demandez conseil à votre maraîcher, il connaît bien les meilleurs produits du moment.

CONSERVATION

Le haricot vert se conserve 3 à 4 jours dans le bac à légumes.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS et LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

SALADE BISTROT AUX HARICOTS VERTS



PRÉPARATION

20 minutes

CUISSON

10 min. Casserole

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de haricots verts
- 200 g de tomates cerise
- 10 radis
- 12 olives noires
- 4 œufs
- 8 fines tranches de poitrine fumée
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 citron
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de ciboulette
- 1 c. à s. d'aneth
- Sel et poivre

ÉTAPES

- Équeuter et rincer les haricots verts puis les cuire 7 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Ils doivent rester croquants.
- Les égoutter et faire refroidir immédiatement dans de l'eau glacée pour bloquer la cuisson et préserver la couleur des haricots.
- Cuire les œufs 6 minutes à l'eau bouillante, les passer sous l'eau froide puis les écaler délicatement. Faire griller les tranches de poitrine fumée dans une poêle chaude. Laver puis couper les radis et les tomates cerise.
- Dans un plat de service, disposer les haricots verts, les radis, les tomates cerises, les tranches de poitrines fumées coupées en morceaux, les olives et les œufs coupés en deux.
- Dans un bol, mélanger le jus du demi-citron avec la moutarde, l'huile d'olive et les herbes ciselées, saler, poivrer et assaisonner la salade avec cette sauce.

SALADE BISTROT AUX HARICOTS VERTS

