

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **SALADE DE HARICOTS VERTS AUX NOIX DE PÉCAN**

### **VINAIGRETTE AU SIROP D'ÉRABLE**

**Pour 4 personnes :**

**350g haricots verts - 1 oignon frais - 2 sucres - 20 noix de pécan -**

**Vinaigrette : 2 càs vinaigre de xérès - 3 càs d'huile de tournesol - 2 càs de sirop d'érable - 1 bonne pincée de sel fin -**

**Cuire les haricots dans l'eau bouillante salée pendant 15 minutes environ. Les égoutter et les passer aussitôt sous l'eau froide (ceci pour garder leur couleur verte). Préparer la vinaigrette dans le plat de service en ajoutant l'oignon finement coupé. Fouetter.**

**Torréfier au four préchauffé à 150° sur plaque les noix de pécan pendant 10 minutes. Au moment du service ajouter les haricots, les feuilles de sucre et les noix de pécan.**

**Remuer et servir. Et comme moi vous pouvez proposer une demi-mozzarella di buffala...**

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr