

## Poisson grillé et haricots verts à la tomate



Pour 3 personnes

environ 400g de haricots verts  
1/2 barquettes de tomates cerise  
1 tranche de lard (ou un petit paquet de lardons)  
1 gros oignon si possible rouge  
2 csoupe huile d'olive  
1 pavé de saumon  
1 pavé de thon (j'en avais 2, ça a fait trop...)  
Quelques rondelles de citron  
Poivre de Sichuan  
sel, poivre (normal)

Commencer par équeuter les haricots verts (à moins que, comme moi, vous les achetiez frais mais déjà équeutés...) Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole, y cuire les haricots jusqu'à ce qu'ils ne soient plus croquants mais qu'ils ne soient pas totalement cuits non plus. Égoutter les haricots et les refroidir pour stopper la cuisson.

Couper le cas échéant le lard en lardons, l'oignon en rondelles fines

Dans une sauteuse, mettre une bonne csoupe d'huile d'olive et y faire griller les lardons, puis ajouter l'oignon et le laisser fondre, on pourrait ajouter de l'ail, ça serait encore meilleur.

Ajouter les tomates cerise et tout faire revenir ensemble jusqu'à ce que les tomates commencent à éclater. Ajouter alors les haricots et mélanger juste pour les réchauffer, ôter du feu, saler, poivrer, goûter, rectifier et réserver.

Dans un poêle anti adhésive, mettre la 2ème csoupe d'huile d'olive à chauffer feu très vif.

Déposer les pavés côté peau en premier et laisser griller côté peau. Mon saumon ayant un côté peau 'ai procédé de cette façon. Par contre, mes pavés de thon n'en avaient pas, donc je les ai saisis de chaque côté très rapidement pour colorer la surface sans trop le cuire à l'intérieur.

Saler et poivrer au poivre de Sichuan. Lorsque le saumon est fini de griller côté peau, le retourner côté chair, compter jusqu'à 10 et le disposer sur assiette.

Ajouter les haricots aux assiettes.

Décorer avec des rondelles de citron (ou tout autre produit alimentaire de votre choix! )

