

Fées Mains by Marjorie



Côtes de porc marinées à la plancha et salade de haricots verts :

Les ingrédients pour 4 personnes : 4 côtes de porc – 1kg de haricots verts – 1 oignon rouge – 1 petit piment doux – 16 petites tomates séchées ou confites – huile d'olive – vinaigre balsamique – sel – poivre – 4 feuilles de sauge – 4 branches de sarriette – quelques pignons de pin (facultatifs)

Dans un plat, verser un filet d'huile d'olive puis déposer les côtes de porc côte à côte. Saler, poivrer, et déposer sur chaque côte de porc une feuille de sauge et une branche de sarriette puis déposer un filet d'huile d'olive.

Recouvrir de film alimentaire et réserver au réfrigérateur au moins 1h.

Faire cuire les côtes de porc sur la plancha bien chaude environ 20mn, plus ou moins selon l'épaisseur, et en les retournant régulièrement.

Vérifier la cuisson.

Équeuter les haricots verts, les laver et les égoutter.

Les faire cuire environ 10mn (plus ou moins selon leur grosseur) dans une casserole d'eau bouillante salée pour qu'ils restent croquants.

Pendant ce temps, émincer l'oignon rouge et couper en petits dés le piment doux,

Vérifier la cuisson des haricots verts puis les égoutter et les passer sous l'eau froide pour qu'ils restent bien verts.

Préparer la vinaigrette en mélangeant 3 CàS d'huile d'olive, 1,5 CàS de vinaigre balsamique. Saler et poivrer à votre convenance puis ajouter l'oignon émincé, les petits dés de piment et les haricots verts et les tomates séchées ou confites. Mélanger et parsemer quelques pignons de pin.

Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>