

# Fiers comme des haricots verts !

## Comment les cuire ?

- **A l'eau bouillante** : dans ce cas-là après cuisson, plongez-les dans l'eau froide et égouttez-les. Assaisonnez-les d'huile d'olive, de basilic, de parmesan, de poissons fumés, ...
- **A la vapeur** : A peine 5 à 10 min, afin qu'ils restent «al dente», à peine cuits, assaisonnez-les d'huile : noix, noisette ou courge, du soja, du beurre, un peu d'ail et du persil.
- **Sautés au wok** : A feu vif, assez rapidement avec un peu d'huile, avec des oignons, des poireaux, de la viande d'agneau, une sauce aigre-douce, du gingembre, ou de l'huile de sésame.

## Haricots verts, parmesan et speck

600g d'haricot vert  
Quelques tomates confites  
1 échalote  
Vinaigre de vin, huile d'olive  
Pignons de pin ou noisettes torréfiées  
Parmesan  
Quelques fines tranches de speck  
Ciboulette, sel, poivre



Ecosser les haricots verts et les cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante et salée. Quand ils sont cuits mais encore un peu fermes, plongez-les dans de l'eau froide. Egouttez-les bien ensuite. Hachez fin l'échalote, versez un peu de vinaigre dessus. Coupez les tomates en dés. Préparez une vinaigrette avec les échalotes hachées, vinaigre, huile d'olive, sel et poivre.

Placez les haricots verts dans un saladier, salez, poivrez, ajoutez la vinaigrette et la tomate, mélangez. Répartissez les haricots dans les assiettes, déposez par-dessus d'élégantes tranches de speck et des copeaux de parmesan. Y rajouter quelques pignons de pin et de la ciboulette hachée.

Vous pouvez remplacer le speck par du jambon de Parme, de fines tranches de bar mariné, des filets de poulets cuits à la poêle, ...