

Salade haricots verts et maquereaux

- 200 g de haricots verts
- 50 g de petits pois (facultatif)
- 1 échalote ou 2 oignons bottes
- 4 œufs
- 1 boîte de maquereau à la moutarde / ou vin blanc / ou citron
- Jus d'un 1/2 de citron
- 1 c. à café de poivre noir
- Filet d'huile d'olive
- 2-3 Pomme de terre moyenne
- Poignée de graines toastées (courge, tournesol, sésame)



Laver les pommes de terre et les cuire avec la peau. Cuire les haricots et petits pois de préférence à la vapeur, vérifier la cuisson afin qu'ils restent croquants. Cuire les œufs durs. Selon votre préférence, éplucher ou non les pommes de terre et les couper en cubes. Ciseler, Faire griller les graines dans une petite poêle, pendant 2 à 3 minutes, en remuant régulièrement. Laisser refroidir complètement. Dans un grand saladier, écraser le maquereau avec le jus de citron, y ajouter les haricots verts, les petits pois, les pommes de terre, et le filet d'huile d'olive. Bien mélanger, puis peler les œufs et les casser sur la salade, de sorte que le jaune la nappe. Ajouter le blanc d'œuf à la salade et les graines toastées, vous êtes prêts à servir !