



## Salades

# Salade de haricots verts, pêches et magret fumé



**18 min** **10 min** **8 min** **0** **266**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Salade

400 g **Haricots verts**  
2 **Pêche**  
20 tranche(s) **Magret(s)  
de canard séché(s)**  
5 cl **Vinaigre de  
Framboise**  
40 ml **Huile de pépins de  
raisins**  
4 c. à soupe **Coulis de  
framboise**  
1 **Sel**

### Dressage

20 **Amande(s) entière(s)**  
1 **Framboise**  
0.5 botte(s) **Ciboulette**  
1 **Sel**

### Étape 1

Préparation des haricots verts

- 1 Equeuter les haricots verts, à la main s'ils ont des fils, sinon utiliser un couteau. réserver dans un saladier.
- 2 Cuire les haricots verts à l'anglaise.
- 3 Au bout d'environ 8 minutes, goûter les haricots verts pour vérifier la cuisson. Ajuster le temps de cuisson selon la texture désirée.
- 4 Quand ils sont cuits, débarrasser les haricots verts dans un saladier d'eau glacée pour arrêter la cuisson et fixer leur chlorophylle.

### Étape 2

Préparation de la vinaigrette et des pêches

- 1 Dans un bol, dissoudre le sel dans le vinaigre de framboise.
- 2 Ajouter le coulis de framboise, mélanger à nouveau.
- 3 Ajouter enfin l'huile de pépin de raisin en mélangeant.
- 4 Utiliser du coulis de framboise prêt à l'emploi ou le préparer en mixant des framboises fraîches avec un peu

d'eau.

- 5 Couper les pêches en huit quartiers, couper chaque quartier en deux. Réserver.
- 6 Ciseler la ciboulette. Réserver.
- 7 Egoutter les haricots dans une passoire.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Disposer les haricots et les pêches dans une assiette.
- 2 Autre idée de présentation : couper les pêches en lamelles et les disposer en rosace, en alternant avec le magret fumé.
- 3 Poser les tranches de magret sur les haricots.
- 4 Ajouter quelques haricots, et parsemer d'amandes, de framboises fraîches et de ciboulette ciselée.
- 5 Remuer la vinaigrette puis arroser la salade et l'assiette. Terminer avec un peu de fleur de sel.