

Insalata verde, petits pois, edamame, oignons verts, haricots verts, olives vertes, pesto de fromage de chèvre |

Recette pour 12 tapas



Description

Un look, un goût, une fraîcheur incroyable, notre coup de coeur.

D'une simplicité dans sa réalisation, vous allez pas en croire vos yeux.

Bonne saison !

L'astuce du chef

Le choix des légumes peut varier, le fait d'avoir une seule couleur de base dans les variantes de celle-ci fait le look et le charme de cette salade.

Ingrédients

Salade

- 150 Gr Haricots verts
- 125 Ml Olives vertes dénoyautées
- 250 Ml Petits pois congelés
- 250 Ml Edamame (fèves de soya)
- 3 Unité(s) Oignon vert

Pesto

- 4 Branche(s) Basilic
- 30 Ml Jus de citron
- 1 Cuil. à soupe Pignons de pin
- 1 Cuil. à soupe Parmesan râpé
- 1 Gousse(s) Ail écrasé
- 60 Ml Huile d'olive

Garniture

- 150 Gr Fromage de chèvre frais
- 12 Unité(s) Pousse de pois

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Salade

Émincez finement en biseau (sifflet) les oignons vert.

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les petits pois et les edamame durant 5 à 8 minutes.

Même opération pour les haricots verts.

Égouttez et plongez aussitôt les légumes verts dans une eau glacée. Les égoutter à nouveau une fois bien refroidis.

Coupez en deux ou trois les haricots verts suivant leur longueur.

Dans un saladier, rassembler tous les légumes.

Pesto

Pressez le citron pour en récupérer le jus, passez dans un four chaud les pignons de pins durant 4 à 5 minutes puis les plonger dans l'huile d'olive (infusion) à la sortie du four.

Rassemblez tous les ingrédients dans un blender, mixez jusqu'à l'obtention d'un pesto à la texture souhaitée. Cela va dépendre de la quantité d'huile ajouté.

Assurez-vous de l'assaisonnement en sel et poivre.

Montage et finition

Mélangez délicatement les légumes verts dans le saladier avec le pesto, assurez-vous que le mélange enrobe bien tous les légumes.

Déposez la portion de salade dans la vaisselle, émiettez dessus le fromage de chèvre frais, finissez avec des jeunes pousses.

Bon appétit!