



Salade de haricots verts au beurre d'amande citronné

INGREDIENTS

(pour 4 personnes)

100 gr de pois à écosser
100 gr de mange-tout
100 gr de haricots verts
100 gr de petits pois écosés (frais ou surgelés)
30 gr de beurre
Le jus d'un demi-citron
½ càs de zeste de citron râpé
5 branches de sarriette grossièrement hachée
2 càc d'amandes effilées et grillées
Poivre et sel

Matériel supplémentaire

Un plat pour four vapeur avec trous

PREPARATION

Laver les pois à écosser, les mange-tout et les haricots verts.
Couper les haricots verts en morceaux.
Disposer tous les légumes dans le plat à four vapeur avec trous.
Mélanger le beurre, le jus de citron et les zestes de citron dans un petit bol et couvrir avec une feuille de papier fraîcheur.
Enfourner les légumes et le beurre en respectant les indications données ci-dessous.
Retirer du four. Fouetter le beurre et le verser sur les légumes et égouttez-les.
Saupoudrer de sarriette et d'amandes effilées.
Cette salade peut être servie chaude ou froide.

Four Combi Vapeur intense
96°C / 12-15 min