

Salade de haricots verts et pancetta

Ingrédients pour 2 personnes :

10 tranches de pancetta
500 g de haricots verts
200 g de tomates cerises coupées en deux

Pour la vinaigrette :

4 cuil à soupe d'huile d'olive
3 cuil à soupe de parmesan râpé
1 cuil à soupe de vinaigre
1 cuil à soupe de miel

Préparation :

Déposez les tranches de pancetta dans une assiette entre deux feuilles de papier absorbant

Cuire au micro-ondes 3 min à haute intensité.
Elles vont être bien croustillantes si vous les voulez un peu moins croustillantes les cuire que 2 min

Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la vinaigrette

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les haricots soit à la vapeur soit dans une casserole d'eau bouillante salée pendant minimum 25 min, il faut qu'ils soient tendre.

Rincez les sous l'eau très froide et égoutter.

Coupez les haricots en morceaux.

Déposez les dans le saladier avec les tomates et la pancetta.

Remuez le tout correctement et placez au frais jusqu'au moment de passer à table

Une fois les convives servi, vous pouvez leur proposer quelques noix de cajou pour mettre dans leur assiette