

# Salade méditerranéenne de haricots verts aux amandes grillées et feta

*Une salade colorée à faible indice glycémique avec des haricots verts croquants, des amandes grillées et de la feta acidulée dans une vinaigrette au citron—parfaite pour une glycémie stable.*

Préparation: 15 min

Cuisson: 20 min

Total: 35 min

Portions: 4

**GL 1.4 / GI 20**

## Ingédients

**Toast until golden for enhanced flavor and crunch** amandes effilées

**Fresh green beans; low GI vegetable rich in fiber** haricots verts, équeutés et coupés en morceaux de 5 à 7 cm

**For steaming the green beans** eau

**Split between cooking and dressing** sel fin, divisé

**Heart-healthy monounsaturated fats that support insulin sensitivity** huile d'olive extra vierge

**About half a lemon; may help moderate glycemic response** jus de citron frais

**Adds tangy depth without added sugars** moutarde de Dijon

**Small to medium clove; supports metabolic health** gousse d'ail, hachée ou pressée

**Several twists to taste** poivre noir fraîchement moulu

**Just a pinch for subtle heat** piment en flocons

**Provides protein and calcium with minimal carbs** feta émiettée, divisée

---

**Large leaves for fresh herbal notes** feuilles de basilic frais, déchirées ou hachées

---

**From about half a lemon for bright finishing touch** zeste de citron

## Instructions

---

### Step 1

Placez une grande poêle à feu moyen et ajoutez les amandes effilées. Faites-les griller en remuant constamment pour éviter qu'elles ne brûlent, environ 3 minutes. Baissez le feu à moyen-doux et continuez à remuer jusqu'à ce que les amandes deviennent parfumées et développent des bords dorés, encore 1 à 3 minutes. Transférez immédiatement les amandes grillées dans un petit bol et réservez pour qu'elles refroidissent.

### Step 2

Remettez la poêle vide à feu moyen-doux. Ajoutez les haricots verts équeutés et coupés avec l'eau et la moitié du sel (1/4 de cuillère à café). Couvrez la poêle avec un couvercle et laissez les haricots cuire à la vapeur, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres mais encore légèrement croquants, environ 7 à 10 minutes.

### Step 3

Retirez le couvercle de la poêle et augmentez le feu à moyen-vif. Continuez la cuisson des haricots verts en remuant fréquemment, jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée et que les haricots soient croquants-tendres, environ 2 à 5 minutes. Retirez la poêle du feu et réservez.

### Step 4

Pendant que les haricots verts cuisent, préparez la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde de Dijon, l'ail haché, le poivre noir, le piment en flocons et le reste de sel (1/4 de cuillère à café) dans un petit bol. Réservez la vinaigrette jusqu'au moment de l'utiliser.

## Step 5

Une fois que les haricots verts ont fini de cuire et que l'eau s'est évaporée, fouettez à nouveau rapidement la vinaigrette pour la mélanger, puis versez-la directement sur les haricots verts encore chauds dans la poêle. Ajoutez les amandes grillées dans la poêle avec la moitié de la feta émiettée, en réservant le reste pour la garniture.

## Step 6

Mélangez bien le tout pour enrober uniformément les haricots verts de vinaigrette et répartir les amandes et le fromage partout. Goûtez et ajustez l'assaisonnement, en ajoutant plus de jus de citron pour la fraîcheur ou du poivre noir pour le piquant si désiré.

## Step 7

Transférez la salade de haricots verts assaisonnée dans un plat de service ou un bol. Garnissez avec le reste de feta émiettée et les feuilles de basilic frais déchirées ou hachées. Terminez en râpant du zeste de citron frais sur le dessus pour une note citronnée aromatique. Servez immédiatement pendant que c'est encore légèrement tiède, ou laissez refroidir à température ambiante. Cette salade se déguste idéalement fraîche mais peut être conservée au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.