

Salade méditerranéenne de haricots verts aux amandes grillées et feta

Des haricots verts croquants rencontrent des amandes croustillantes et de la feta acidulée dans cette salade méditerranéenne pleine de vie — un accompagnement respectueux de la glycémie, aussi nutritif que délicieux.

Préparation: 15 min

Cuisson: 20 min

Total: 35 min

Portions: 4

GL 1.4 / GI 20

Ingrédients

for toasting amandes effilées

fresh, ends trimmed haricots verts, équeutés et coupés en morceaux de 5 à 7 cm

for steaming eau

divided use sel fin, divisé

high-quality huile d'olive extra-vierge

from about half a lemon jus de citron frais

for dressing moutarde de Dijon

minced or pressed gousse d'ail, petite à moyenne

several twists poivre noir fraîchement moulu

pinch for heat piment en flocons

divided for mixing and garnish feta émiettée, divisée

torn or chopped for garnish feuilles de basilic frais, grandes

from about half a lemon, for garnish 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 mettez de côté pour refroidir.

Step 2

Remettez la même poêle à feu moyen-doux. Ajoutez les haricots verts équeutés et coupés avec l'eau et la moitié du sel (environ 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 deviennent croquants-tendres, environ 7 à 10 minutes.

Step 3

Retirez le couvercle de la poêle et augmentez le feu à moyen-vif. Continuez à cuire les haricots verts, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée et que les haricots soient parfaitement tendres avec un léger croquant, environ 2 à 5 minutes. Retirez du feu et mettez la poêle de côté.

Step 4

Pendant que les haricots verts cuisent, préparez la vinaigrette citron-Dijon. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive extra-vierge, le jus de citron frais, la moutarde de Dijon, l'ail haché ou pressé, le poivre noir, le piment en flocons et le reste de 1/4 de cuillère à café de sel jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et émulsionné.

Step 5

Une fois les haricots verts cuits, donnez un autre coup de fouet rapide à la vinaigrette pour la recombinaison, puis versez-la directement sur les haricots verts chauds dans la poêle. Ajoutez les amandes grillées et la moitié de la feta émiettée, en réservant le reste pour la garniture. Mélangez le tout délicatement mais soigneusement jusqu'à ce que les haricots soient uniformément enrobés.

Step 6

Goûtez la salade et ajustez l'assaisonnement au besoin — ajoutez plus de jus de citron pour la fraîcheur ou du poivre noir supplémentaire pour la profondeur. Les haricots chauds absorberont merveilleusement les saveurs.

Step 7

Transférez la salade de haricots verts assaisonnée dans un plat de service ou un plateau. Garnissez avec le reste de feta émiettée et les feuilles de basilic frais déchirées ou hachées. Utilisez une microplane ou une râpe fine pour ajouter un léger saupoudrage de zeste de citron frais sur le dessus. Servez immédiatement pendant qu'elle est encore légèrement tiède, ou laissez refroidir à température ambiante pour un accompagnement rafraîchissant.