

SALADE AUX HARICOTS TARBAIS, CANARD, ASPERGES & FRAMBOISES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- **Haricots Tarbais** 200g cuits
- 20 tranches de magret de canard fumé ≈ 90g
- Fêta 120g
- 20 asperges vertes (fraîches ou surgelées)
- 4 petites poignées de jeunes pousses ≈ 80-120g
- Grains de grenade 4 càs
- Graines de sésame (blanc et noir) 2 càs
- 20 framboises fraîches
- Herbes aromatiques : coriandre, menthe, basilic
- Sauce vinaigrette : huile d'olive 6 càs, vinaigre balsamique 2 càs, quelques le jus d'1/2 citron jaune

Astuces :

- Framboises, fruits rouges, pêche... ou kiwi, poire, suprêmes d'orange.
- Fêta, mozzarella, comté ou Bleu.
- Magret de canard, saumon ou truite fumé(e).
- Asperges fraîches de Mars à Juin sinon surgelées.

Préparation : 10 minutes | Cuisson ≈ 20 minutes
Pour 4 personnes

1. **Si les asperges sont fraîches** : couper les extrémités. Qu'elles soient fraîches ou surgelées : les faire **cuire à la vapeur** pour préserver leur belle couleur environ 15 minutes. Elles doivent être légèrement croquantes et le temps de cuisson peut varier selon autocuiseur ou robot cuiseur). Une fois cuites, les plonger dans un **bain d'eau froide**.
2. Découper la fêta en **petits cubes**.
3. Découper la grenade en 2 puis découper en **quartiers** (attention, ça tâche!). **Retirer** les grains de grenade.
4. **Retirer le gras** du magret de canard fumé et découper les tranches en 2 ou en 4.
5. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
6. **Laver** et égoutter les jeunes pousses. **Rincer rapidement** les framboises.
7. **Préparer la vinaigrette** en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le jus de citron jaune.
8. **Dans une assiette** : **déposer** tous les ingrédients (sans oublier les **Haricots Tarbais**), **parsemer** d'herbes aromatiques et **verser** la vinaigrette.

En collaboration avec :

HARICOT
TARBAIS
• TRADITION •



Recette en vidéo

