



Salade de printemps, AOP Ossau-Iraty, sauce miel et graines

Niveau de difficulté : très facile

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 poignées de pousses de salade
- 1 courgette
- 250 g de fèves déjà écosées
- 150 g d'AOP Ossau-Iraty
- Quelques pluches de cerfeuil
- Sel, poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique blanc
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol + 1 cuillère à soupe pour les courgettes
- 1 cuillère à soupe rase de mélange de graines
- 1 cuillère à soupe de noisettes

1. Couper la courgette en rondelles. Faire chauffer une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, y faire dorer les rondelles de courgettes, saler et poivrer. Réserver.
2. Faire bouillir de l'eau additionnée de sel et y plonger les fèves pendant 1 minute. Egoutter sous l'eau froide puis ôter la peau qui recouvre les fèves. Réserver.
3. Détailler l'AOP Ossau-Iraty en triangles.
4. Concasser grossièrement les noisettes à l'aide d'un couteau.

Préparation de la sauce

1. Mélanger le miel, le vinaigre balsamique blanc et l'huile de tournesol.
2. Saler et poivrer, ajouter les graines et les noisettes.

Dressage

1. Répartir les légumes dans les assiettes, ajouter les tranches d'AOP Ossau-Iraty.
2. Parsemer de pluches de cerfeuil et servir avec la sauce au miel.