

# Régal

## Salade composée aux haricots verts, pommes de terre, lardons et vinaigrette au curry

Par Marion Chatelain



Niveau de difficulté	Très facile
Coût	Abordable
Temps de préparation	25 min
Temps de cuisson	10 min
Temps de repos	20 min

Catégories : Plats, Epicerie du Monde, Légumes, Placard

Découvrez comment réaliser facilement notre recette de salade de haricots verts aux lardons grillés, et vinaigrette maison au curry. Un délicieux plat d'automne qui plaira à tous !

Pour 4 personnes

### Ingédients

Lard fumé coupé en 3 tranches épaisses  
1 Salade  
400 g Pommes de terre cuites à l'eau bouillante  
1 belle poignée Haricots verts frais  
2 Cébettes  
1 petit bol Noisettes  
Quelques feuilles Herbes aromatiques

### Pour la vinaigrette :

1 Citron bio  
1 c. à soupe Miel  
3 c. à soupe Sauce soja  
1 c. à café Pâte de curry (au rayon cuisine du monde ou dans les épiceries asiatiques)  
6 c. à soupe Huile d'olive  
Poivre

### Réalisation

- 1 Commencez cette recette de **salade de haricots verts** en faisant torréfier à sec **les noisettes** à la poêle pendant quelques minutes.
- 2 Lavez **les oignons** et **les herbes** puis émincez-les. Lavez et effeuillez **la salade**.
- 3 Coupez **les tranches de lard** en petits lardons. Équeutez **les haricots** puis faites-les revenir ensemble dans une poêle, à couvert, avec un **filet d'huile** et 2 c. à soupe d'eau jusqu'à ce que les haricots soient cuits al dente. Laissez-les refroidir puis placez-les dans un grand saladier avec les oignons, **les pommes de terre** coupées en dés ou en tranches, et la salade.
- 4 Zestez **le citron** et pressez-le. Mettez 3 c. à soupe du jus et les zestes dans un bol puis émulsionnez-les vivement avec **tous les ingrédients de la sauce vinaigrette**.
- 5 Versez-la dans le saladier et mélangez. Servez la salade parsemée d'**herbes** et de **noisettes** concassées.

## PÂTE DE CURRY MAISON :



Torréfiez à sec à la poêle 3 c. à soupe de graines de coriandre, 2 c. à soupe de graines de cumin, 1 c. à soupe de graines de moutarde et 1 c. à café de graines de fenouil. Pelez et hachez 4 gousses d'ail et 5 cm de gingembre frais. Mixez tous les ingrédients avec 1 c. à café de curcuma moulu, 1 c. à café de paprika, 1 c. à soupe de concentré de tomate et 4 c. à soupe de vinaigre de cidre. C'est prêt !

### Plus d'idées :

#### Ajoutez des oeufs pour plus de gourmandise :

Pour renforcer les saveurs asiatiques de cette salade gourmande, vous pouvez y ajouter des **oeufs durs "Tamago"** marinés à la sauce soja et au mirin comme le font les japonais...

#### Variante au thon :

Pour une salade de la mer, remplacez le lard grillé par du **thon en boîte cuit au naturel** par exemple. Il fera un beau mariage de saveurs en compagnie de la salade croquante, des pommes de terre encore tièdes, et des haricots verts...

#### La vinaigrette :

Selon les préférences et le contenu de votre placard, vous pouvez aussi préparer une vinaigrette plus "classique" en remplaçant la pâte de curry par de la **moutarde**, et la sauce soja par du **vinaigre de vin rouge**.

#### Si vous avez aimé notre recette originale de salade de haricots verts et petits lardons...

- Vous aimerez aussi notre **salade de haricots verts au chèvre et bacon**
- Notre **salade de haricots verts, œuf, noisettes et cerfeuil**
- Notre **salade de haricots verts, pêches grillées et chorizo**

## A lire aussi

- > [Ratés aux harengs, vinaigrette au miel et à la moutarde](#)
- > [Navarin d'agneau printanier](#)
- > [Poêlée de crevettes aux amandes](#)
- > [Pot-au-feu de cochon aux légumes oubliés](#)
- > [Blanquette de veau aux morilles et vin jaune](#)
- > [Condiment vin rouge, ail et gingembre](#)

■

Source : Régal n°109

Mis à jour le 20/09/2022

Tags : salade haricot vert curry vinaigrette miel