

Recette



Salade de côtes de Bettes et de pois jaunes

Le bon goût doux et fin des côtes de bettes

30 Min.

Temps de préparation



65 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

POIS JAUNES

300 g de pois jaunes séchés

1.5 L d'eau

NOIX CARAMELISÉES

100 g de sucre

1 cs d'eau

130 g de moitiés de noix

2 cc de sel

CÔTES DE BETTES

2 cs d'huile de tournesol

1 oignon, finement haché **De saison**

2 gousses d'ail, en fines rondelles **De saison**

500 g de côtes de bettes de différentes couleurs, en morceaux d'env. 5 cm de large, les feuilles en lamelles d'env. 2 cm de large **De saison**

SAUCE DE SALADE

1 cs de confiture d'abricot

1 cc de moutarde

4 cs de vinaigre de pomme

3 cs d'huile de colza

0.5 dl de bouillon de légumes

sel, poivre

CE QUI EST AUSSI NÉCESSAIRE :

papier sulfurisé

Voici comment faire

1 de 4

Faire tremper les **POIS JAUNES** dans l'eau pendant la nuit. Jeter l'eau. Mettre les pois dans env. 1 l d'eau froide dans une casserole et porter à ébullition. Recouvrir à moitié et faire mijoter à petit feu pendant env. 35 min. Jeter l'eau et laisser refroidir complètement les pois.

2 de 4

NOIX

Porter à ébullition le sucre et l'eau sans remuer dans une large poêle en acier chromé. Réduire la chaleur et faire mijoter en remuant occasionnellement la poêle jusqu'à obtention d'un caramel brun clair. Retirer la poêle de la plaque. Ajouter les noix et remuer la poêle jusqu'à ce que les noix soient recouvertes de manière égale de caramel. Répartir sur le papier sulfurisé et saler. Laisser refroidir les noix et les casser en morceaux grossiers.

3 de 4

CÔTES DE BETTES

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les côtes de bettes et faire revenir pendant env. 4 min. Ajouter les feuilles à la dernière minute. Sortir les légumes et laisser refroidir complètement.

4 de 4

SAUCE DE SALADE

Mélanger la confiture avec la moutarde. Incorporer le vinaigre, l'huile et le bouillon et assaisonner. Mélanger les pois et les côtes de bettes avec la sauce, servir et répartir les noix dessus.

Servir avec du pain à l'ail, aux tomates ou au fromage.