



Haricots verts • Carottes en rondelles • Petits pois • Flageolets • Jardinière de trois légumes • Tomates



Salade chaude de flageolets aux épices



Pour 2 personnes

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 5 minutes

Ingrédients :

- 1 boîte de flageolets bio d'aucy
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
- Quelques brins de menthe fraîche ciselée
- Quelques brins de coriandre fraîche ciselée
- 150 g de feuilles d'épinard
- 100 g de chèvre frais
- Poivre du moulin

Préparation :

Egouttez et rincez les flageolets. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen ; ajoutez le cumin, l'ail, le gingembre et laissez mijoter pendant 2 minutes. Incorporez les flageolets et faites chauffer pendant 5 minutes.

Hors du feu, ajoutez la menthe et la coriandre fraîche. Répartissez les feuilles d'épinard dans 2 bols, arrosez d'huile d'olive, puis couvrez avec les flageolets et le fromage de chèvre. Poivrez.

Conseil gourmand :

Servez avec des quartiers de citron et de belles tranches de pain grillées.

Florence Edelmann, 2012

