

## Recette paléo : salade de haricots verts

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette bio



Classique et de saison, une salade de haricots verts, enfin verts ou jaunes comme vous voulez :). Si vous avez la chance d'avoir un jardin et d'en faire pousser, je vous conseille de confectionner les [conserves de haricots verts](#) pour l'hiver prochain. Vous serez ravis de déguster ses douceurs de l'été.

J'ai profité pour créer une nouvelle rubrique "[recettes paléo](#)" qui vient enrichir les différentes catégories déjà existantes.

J'envisage de faire des articles autour de la "vie saine", un peu plus souvent que ce que je fais d'habitude. Les choses à faire, en plus de son alimentation pour être en pleine santé. Est ce que vous ce type de billets pourraient vous intéresser ? Vous pouvez me répondre dans les commentaires. Merci :)

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

## Ingrédients

- 200 g de haricots verts
- 10 aine de pétales de tomates séchées
- 2 œufs
- 5 cornichons
- 1 échalote
- sel / poivre
- 1 CS de vinaigre de cidre
- 3 CS d'huile de cameline

1. Lavez les haricots, équeutez-les et faites les cuire à la vapeur 15 minutes. Laissez refroidir.
2. Faire cuire les œufs cuit dur 10 minutes dans le l'eau bouillante.
3. Pendant ce temps coupez les pétales de tomates séchés en morceaux. Coupez les cornichons en rondelles. Épluchez l'échalote et coupez-la en fines lamelles.
4. Mélangez le sel, le poivre, le vinaigre et l'huile de cameline.
5. Mélangez les haricots verts, la sauce, les tomates, les cornichons et l'échalote.
6. Ôtez la coquille des œufs et ajoutez-les par dessus.

## Le conseil de Karen

Voir aussi :

[Bocaux de poires au sirop](#)

[Conserve de courgette](#)

[Conserve de tomates confites](#)

[Bocaux de pêches au sirop de framboises](#)

[Conserve de haricots verts](#)

[Sauce tomate aux herbes](#)

[Gelée de pommes](#)

[Pêches au sirop et à l'anis étoilé](#)

[Confiture de pomme au cidre](#)

[Sauce tomate](#)

[Ail confit](#)

[Confiture poire chocolat](#)

[Confiture de tomate verte](#)

[Crème de mirabelle](#)

[Gelée de mirabelle](#)

[Confiture de tomates vertes au sucre complet](#)