



Salade de haricots et de courgettes avec vinaigrette au tahini

Juin



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la vinaigrette au tahini :

- 2 c.à.s. de tahini
- le zeste et le jus d'un ½ citron
- jus d'un ½ orange
- ½ c.à.c. de miel
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 3 c.à.s. d'eau
- 1 pincée de sel et de poivre

Pour la salade :

- 300 g de haricots à écosser
- 1 c.à.c. de sarriette
- 1 pincée de sel
- 600 g de courgettes
- 1 gousse d'ail
- 12 tomates séchées
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- jus d'un ½ citron
- 230 g de pois chiches cuits (en boîte ou en bocal)
- 4 poignées de salade
- 12 feuilles de menthe
- 4 c.à.c. de sésame

Préparation

- Pour la vinaigrette, mélanger le tahini, le zeste et le jus d'un demi-citron, le jus d'orange, le miel et l'huile d'olive. Ajouter de l'eau c.à.s. par c.à.s. jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Porter l'eau à ébullition dans une casserole. Couper les pointes des haricots, les couper en tranches d'environ 2 cm de large et les faire cuire pendant environ 10 minutes avec la sarriette et une pincée de sel. Les égoutter ensuite et les passer sous l'eau froide.
- Laver les courgettes, les essuyer et les couper en tranches. Couper également les tomates séchées en fines lamelles. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire dorer les tranches de courgette des deux côtés avec la gousse d'ail en pelure et les tomates séchées. Ajouter le poivre de Cayenne et déglacer avec le jus de citron.
- Égoutter les pois chiches dans une passoire, les rincer à l'eau et les laisser égoutter.
- Peler l'ail, l'écraser et l'ajouter à la vinaigrette.
- Répartir la salade nettoyée sur des assiettes. Déposer les pois chiches, les haricots et les tranches de courgette, arroser de vinaigrette et garnir de feuilles de menthe et de sésame.



Bohnen-Zucchini-Salat mit Tahini-Dressing

Juni



Zutaten

Zutaten für 4 Personen :

Für das Tahini-Dressing:

- 2 EL Tahinipaste
- Schalenabrieb und Saft von ½ Zitrone
- Saft von einer ½ Orange
- ½ TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Wasser
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Für den Salat:

- 300 g Schnippelbohnen
- 1 TL Bohnenkraut
- 1 Prise Salz
- 600 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 12 getrocknete Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Saft von ½ Zitrone
- 230 g gegarte Kichererbsen (aus der Dose oder dem Glas)
- 4 Hände Salat
- 12 Blätter Minze
- 4 TL Sesam

Zubereitung

- Für das Dressing Tahinipaste, Schalenabrieb und Saft von einer halben Zitrone, Orangensaft, Honig und Olivenöl verrühren. Esslöffelweise Wasser hinzufügen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Bohnenenden abschneiden, Bohnen in ca. 2 cm-breite Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten mit Bohnenkraut und einer Prise Salz kochen. Anschließend abgießen und kalt abschrecken.
- Zucchini waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben mit der Knoblauchzehe in der Schale und den getrockneten Tomaten von beiden Seiten goldbraun anbraten. Cayennepfeffer dazugeben und mit Zitronensaft ablöschen.
- Kichererbsen in einem Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- Knoblauch schälen, zerdrücken und zum Dressing geben.
- Den geputzten Salat auf Tellern verteilen. Kichererbsen, Bohnen und Zucchinischeiben darauf geben, mit Dressing beträufeln, mit Minzblättern und Sesam garnieren.

