



INSTANT GOURMAND



Salade tiède de farfalle au haddock fumé, courgette et avocat



Pour 2 à 3 personnes :

- 200g de minis farfalle
- 2 courgettes
- 2 avocats bien mûrs
- 200g de haddock fumé
- 1 cuillère à café d'huile
- jus de citron
- quelques brins de coriandre
- 1 poignée de noisettes concassées
- sel, poivre

Pour la sauce :

- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- quelques gouttes de sauce soja

Peler l'avocat, couper sa chair en lamelles assez épaisses et le citronner. Réserver.

Tailler les courgettes en lanières à l'aide d'un couteau économe et les blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter et réserver.

Faire revenir le haddock coupé en dés dans une poêle avec la cuillère à café d'huile.

Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Préparer la sauce : mélanger le vinaigre de xérès, le vinaigre balsamique et la sauce soja. Ajouter l'huile et émulsionner.

Egoutter les pâtes. Les mêler aux lanières de courgettes et aux dés de haddock. Faire revenir l'ensemble quelques minutes à feux doux. Poivrer et saler légèrement. (le haddock est déjà très salé)

Servir les pâtes tièdes, accompagnées de lamelles d'avocat, de feuilles de coriandre ciselées et saupoudrées de noisettes concassées.

Merci de votre visite et à bientôt pour de nouvelles recettes gourmandes !....

www.mirabellecuisine.canalblog.com