

Salade de fèves à la menthe, copeaux de speck grillé et billes de mozzarella

Préparation 20 mn

Cuisson 3 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

450 g de fèves pelées (voir conseils plus bas)

150 de roquette ou de pousses d'épinards (ou un mélange des deux comme je l'ai fait)

125 g de petites billes de mozzarella de bufalonne si possible

80 g de speck en tranches fines

1/2 c à c de menthe fraîche ciselée

1 c à c de ciboulette ciselée

1/2 gousse d'ail hachée

3 c à s d'huile d'olive

1,5 c à s de vinaigre balsamique

Sel et poivre

Laver et égoutter la salade. Plonger les fèves pelées dans de l'eau bouillante salée et les cuire 5 mn pas plus, elles doivent rester un peu fermes. Les égoutter et les mettre dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Mélanger l'huile, le vinaigre sel et poivre, ajouter l'ail et les herbes ciselées dans un grand saladier et ajouter les fèves et la roquette (ou les pousses d'épinard ou les deux).

Découper le speck en lamelles et les faire revenir sans matière grasse dans une poêle pour qu'elles soient légèrement croustillantes.

Répartir la salade de fèves dans les assiettes, ajouter les billes de mozzarella et les copeaux de speck grillé. Déguster sans attendre.

Vin conseillé : un patrimonio

Conseils : Si vous n'avez pas de billes de mozzarella, faites des petits cubes dans une grosse boule. Hors saison vous pouvez faire cette salade avec des fèves surgelées, il y en a de très bonnes, pelées d'avance, chez un grand du surgelé. Pour peler les fèves, une fois écosées, les ébouillanter 1 mn dans de l'eau salée, les égoutter, les rafraîchir sous l'eau froide et retirer leur peau en les pressant entre le pouce et l'index.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>