

CHRISTOPHINES AU HARENG FUMÉ

PRISCA MORJON



Ingédients

3 Christophines
4 Filets de harengs fumés
10 cl Huile d'olive
70 g Haricots verts extra fins cuits
6 Branches d'aneth
1 carotte
1 tomate
1 c/s Moutarde à l'ancienne
1 Oignon rouge
6 cl Vinaigre balsamique
1 c/soupe Miel
1 citron vert

Préparation

Peler les christophines, ôter le coeur et détailler en cubes.
Les cuire à la vapeur ou à l'eau. Réserver.
Cuire les haricots
Peler les carottes et les détailler en lanières à l'aide d'un économètre.
Détailler la tomate épépinée en petits dés.
Détailler le hareng en dés.
Peler et émincer l'oignon rouge.
Hacher les feuilles d'estragon et réaliser la sauce en les mélangeant à l'huile, la moutarde, le vinaigre, le miel, le jus de citron vert.
Saler et poivrer.
Dresser la christophine, les haricots verts, la tomate, les carottes.
Arroser de la vinaigrette aux oignons rouges.
Servir frais ou sans attendre

Préparation

15 min

Cuisson

20 min

Personnes

4

Environ **2,00€**
PAR PERSONNE



Retrouvez-nous sur
carrefour-martinique.com

je consomme local

Carrefour j'ai choisi
Martinique