

Gombos vinaigrette au Miel

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

25 min

Personnes

4

Ingédients

300g de gombos
1 échalote
2 cuillères à soupe de graine de grenade
1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
2 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à café de purée d'ail
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation

Laver les gombos à l'eau vinaigrée.
Gratter si nécessaire le duvet urticant.
Porter 1l d'eau à ébullition.
Y plonger les gombos et laisser cuire 1 minutes 30.
Egoutter et plonger dans de l'eau froide.
Dans un bol, fouetter la moutarde, le miel, l'ail, le vinaigre, l'huile d'olive, aler et poivrer.
Dresser les gombos dans une assiette.
Ajouter l'échalote émincée, les graines de grenade.

Servir frais.

Environ

1,25€
PAR PERSONNE

