

SALADE DE COCOS DE PLOURIVO AUX COQUES ET À L'OIGNON



INGRÉDIENTS

- 1 kg de Cocos de Plourivo à écosser
- 800 g de coques non décortiquées
- 1 bel oignon
- Persil (optionnel)

Vinaigrette :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre
- 1 c-à-s de jus de citron
- 1 c-à-s de vinaigre de cidre
- 2 c-à-s de jus de cuisson des coques

TEMPS DE PRÉPARATION : 40MN

TEMPS DE CUISSON : 1H

TEMPS TOTAL : 1H40MN

PRÉPARATION

Rincez les coques plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sable (sinon bonjour la salade « croustillante » mais pas très agréable). Surtout entre les rinçages laissez les coques tremper, et soulevez les pour les enlever de l'eau entre chaque « bain » (sinon pour vous remettez tout le sable sur les coques !). Faites au moins 4 bains.

Faites chauffer une poêle sur feu moyen et y mettre les coques. Ajouter un peu d'eau et couvrir jusqu'à ce que toutes les coques soient ouvertes. Réserver dans un plat jusqu'à complet refroidissement et garder 2 cuillères à soupe de jus de cuisson des coques.

Écossez les haricots et les mettre à cuire dans un grand volume d'eau bouillante avec un bouquet garni (et surtout ne salez pas l'eau ! Cela rendra les haricots dur ils ne cuiraient plus. Vous pourrez saler plus tard) pendant 40 à 50 minutes sur feu moyen, jusqu'à ce que les haricots soient tendres.

Égouttez et réservez.

Dans un bol mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette.

Décortiquez les coques, mettez-les dans un saladier avec les cocos et l'oignon finement ciselé. Ajoutez la vinaigrette, mélangez et servir

P-S : ajoutez du persil ou de la ciboulette finement ciselés pour ajouter un peu de peps.