



Super facile
30 mn de préparation
Assez cher
Sans gluten
Veggie
Cru

Ingrédients pour 4 pers. :

1. Faites griller les amandes dans une poêle chaude à sec quelques minutes.
2. Mélangez dans un bol le miel et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive en mélangeant pour créer une émulsion.
3. Rincez et essorez les pousses de salade.
4. Plongez les fèves 3 mn dans de l'eau bouillante, égouttez-les puis plongez-les dans un saladier d'eau glacée (pour stopper la cuisson et qu'elles gardent leur belle couleur verte). Une fois refroidies, égouttez-les à nouveau et épluchez-les (enlevez la petite peau qui les recouvre).
5. Rincez et coupez les figues en quartiers.
6. Dans un plat, dressez la salade avec les fèves, les amandes et les figues, déposez la stracciatella au centre et arrosez de vinaigrette. Parsemez de piment d'Espelette et servez aussitôt.

- 100 g d'un mélange de jeunes pousses
- 2 grosses figues fraîches
- 200 g de stracciatella (vous en trouverez chez votre traiteur italien, à défaut, prenez de la burrata)
- 1 poignée de fèves (prenez des surgelées car leur saison ne coïncide pas avec celle des figues)
- 1 poignée d'amandes
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 c. à soupe de miel (je prends en général du miel d'acacia)
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique (de qualité !)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez rajouter des tomates, et, si vous n'êtes pas végétarien, quelques fines tranches de jambon cru.

💡 Il y a à boire et à manger dans les vinaigres balsamiques et dans les miels... Consultez ma page ["Bien choisir et conserver ses produits"](#), au paragraphes "Miel" et "Vinaigres", tout en bas.

