LA BELLE VIE | **Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux**

Salade de sarrasin et haricots verts, sauce au yaourt d'inspiration Ottolenghi

Pour 2 personnes | **Très facile**

35 min | **6.47€ La portion** (prix indicatif)

Le sarrasin accompagne à merveille les haricots verts, avec une petite sauce au yaourt juste parfaite. Merci Ottolenghi pour cette idée d'association.
Suggestion : pour un plat plus consistant, accompagnez cette salade de pavés de saumon poêlés.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Oignon rouge
- **90 g** de Sarrasin cru
- **250 g** de Haricot vert frais
- **4 brin** de Menthe fraîche
- **4 brin** de Estragon frais
- **100 g** de Yaourt grec nature
- **1 gousse** de Ail
- **1 c à s** de Jus de citron jaune (citrons à presser soi même)
- **1 c à c** de Piment d'Urfa
- **1 filet d'** de Huile d'olive

Étapes de préparation

Préparation : 15 min | **Cuisson :** 20 min | **Attente :** 0 min

1. Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante.
   Préparez une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
   Portez un grand volume d'eau salée à ébullition pour cuire le sarrasin et les haricots verts.
2. Épluchez 2 gros oignons rouges. Coupez-les en quartier de 2 cm d'épaisseur en les maintenant attachés à la base.

Placez-les sur la plaque. Arrosez d'1 càs d'huile d'olive et ¼ de càc de sel.
Quand le four est chaud, enfournez au milieu du four entre 18 et 20 minutes pour les dorer.

3. En parallèle, faites cuire 90 g de sarrasin dans l'eau bouillante, selon les instructions indiquées sur le paquet (cuire al dente).
Cinq minutes avant que le temps de cuisson soit terminé, ajoutez dans la casserole les 250 g de haricots verts coupés en deux. Continuez la cuisson.
Égouttez et refroidissez sous un filet d'eau froide. Laissez égoutter.

4. Hachez les feuilles de 4 brins de menthe. Prélevez ¼ et mettez dans un bol pour la sauce.

5. Dans ce bol, ajoutez 100 g de yaourt grec, 1 gousse d'ail râpée, 1 càs de jus de citron, 1 càs d'huile d'olive et 1 grosse pincée de sel. Mélangez. Mettez au frais jusqu'à passer à table.

6. Sortez les oignons du four quand ils sont fondants et dorés.

7. Mettez le sarrasin et les haricots verts cuits dans un saladier large. Ajoutez le reste de menthe, les feuilles de 4 brins d'estragon, ½ càc de sel et 1 càs d'huile d'olive. Mélangez. Ajoutez les oignons cuits. Mélangez.

8. Servez avec la sauce au yaourt et saupoudrez de piment Urfa.