Basconnaise estivale (quantités pour2 personnes)

Menu
Fruits de saison : abricots, pêches
Basconnaise estivale

Ingrédients

- 200 g de haricots verts frais
- 100 g de petits pois écossés
- 400 g de tomates
- 50 g d'oignon rouge
- 800 g de pommes de terre nouvelles
- 10 olives noires à la grecque, dénoyautées
- 4 oeufs
- sel gris de Guérande
- beaucoup de basilic (même les fleurs !!!), un peu d'estragon et 2 belles tiges de persil
- jus de 2 citrons, 4 càs d'huile d'olive fruitée, 1 càc de tamari, 1 càs de gomasio (mélange de sel et de sésame grillé, en magasin bio), 1 càs de levure maltée

Matériel

Les légumes sont cuits à la vapeur douce (vitaliseur ou autre matériel de votre choix, éviter la cocotte-minute, la température y est trop forte)

Préparation

cuisson au vitaliseur à la vapeur douce :

- des haricots verts : 6 minutes
- des petits pois : 3 minutes
- des pommes de terre : 10 à 15 minutes (couper les plus grosses en deux)
- des oeufs : 9 minutes

Ce ne sont que des indications, le temps de cuisson dépend des légumes, de leur grosseur… A vous de vérifier en piquant les légumes avec la pointe d'un couteau ou en goûtant…

Couper les haricots verts en tronçons de 4 cm, les pommes de terre en gros cubes. Hacher l'oignon. Couper les tomates en quartiers et les saler un peu. Emincer les olives. Découper soigneusement les herbes, ne pas les hacher trop fin , elles perdent leur goût !!! .

Sur les pommes de terre encore chaudes, verser le jus de citron, laisser refroidir, puis ajouter les haricots verts, les petits pois, les deux refroidis et enfin les tomates, l'oignon, les olives, les herbes et tous les éléments de la sauce . Mélanger . Servir les oeufs écalés coupés en quartiers dans chaque assiette et … déguster, apprécier ce pur moment de bonheur.