

# Cœurs de palmier – Chauds et froids



Le mélange chaud et froid, avec herbes et olives

**Ingrédients** – Convives : 2 – Préparation : 10 min – Cuisson : 5 min



220g N.E. de cœurs



2 càs H. d'olive



1 citron vert



1 càs de farine



(1 poivron rouge)



½ V. Olives de Nyons



Herbes séchées



1 càc de vinaigre

## Préparation

### Version chaude

1. Rincer, égoutter les cœurs. Couper le citron vert en 4. Réserver.
2. Faire chauffer de l'huile d'olive.
3. Fariner les cœurs. Les faire dorer 5 min en remuant souvent. Les égoutter.
4. Parsemer de persil. Servir chaud avec les quartiers de citron vert.

### Version froide

5. Rincer et égoutter les cœurs. Les tailler en rondelles. Réserver.
6. Dans une poêle légèrement huilée, faire noircir le poivron sur toutes ses faces. Réserver.
7. Un fois le poivron refroidi, l'éplucher et le tailler en dés.
8. Dans un plat, mélanger les cœurs, le poivron, 1 càc de vinaigre et 1 càs d'huile d'olive.
9. Parsemer de persil. Servir en entrée.

Nota 1 : N.E. = Poids net égoutté. Dans une boîte, il y a 4 cœurs.

Nota 2 : Ici ce premier test a été fait avec le chaud et le froid mélangés, sans poivron.

\* \* \* 20 novembre 2020 \* \* \*