

# Haricots verts à la moutarde à l'ancienne

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **haricots verts à la moutarde à l'ancienne**.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) ( à partir du régime global ).

## Pour 4 personnes

Préparation :

Cuisson :

**10 min.**

**20 min.**

- 1,2 kg d'haricots verts ( frais ou surgelés )
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de [moutarde à l'ancienne](#)
- Quelques branches de persil
- 2 pincées de fleur de sel

## Étape 1

Équeutez puis lavez les haricot verts. Épluchez et hachez les gousses d'ail. Lavez et hachez le persil.

## Étape 2

Faites cuire les haricots verts à la vapeur pendant 20 minutes ( temps en fonction de votre cuit vapeur ). Les haricots verts doivent rester croquant.

## Étape 3

Après la cuisson, versez les haricots verts dans un saladier. Ajoutez la fleur de sel, l'huile d'olive ainsi que la moutarde à l'ancienne et mélangez. C'est prêt !

Les haricots verts sont riches en fibres, vitamines C, E et K ainsi qu'en minéraux dont le potassium, calcium et magnésium et oligoéléments tel que le fer et le zinc.

“Il faut d'abord savoir ce que l'on veut,  
il faut ensuite avoir le courage de le dire,  
il faut enfin l'énergie de le faire.”

**Georges Clemenceau**



## Moutarde à l'ancienne