

Salade

Préparation :

30 min

Cuisson: 0 min

Niveau:



Ingrédients:

Pour 2 personnes:

- 250 g d'asperges
- 2 petits avocats
- Le jus d'un citron
- 2 càs de coriandre fraîche hachée.
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre balsamique.
- Fleur de sel, poivre

Suggestion

- Accompagnez la salade d'un morceau de baguette grillée sur lequel vous versez un trait d'huile d'olive.

Salade d'asperges à l'avocat et à la coriandre

- Lavez les asperges puis pelez-en le pied.
- Attachez-les en botte avec de la ficelle alimentaire.
- Dans une casserole haute (environ la hauteur des asperges), faites bouillir de l'eau salée. Dès que l'eau est chaude, déposez-y la botte, pied vers le bas. La pointe des asperges doit émerger. Ainsi, les pieds, plus coriaces, cuisent dans l'eau bouillante et les pointes cuisent à la vapeur. Laissez cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la pointe soit tendre.
- Pendant ce temps, pelez les avocats. Coupez-les en morceaux et faites-les immédiatement tremper dans le jus du citron afin d'éviter qu'ils ne s'oxydent.
- Une fois les asperges cuites, plongez-les immédiatement dans l'eau froide au besoin, ajoutez des glaçons.
- Coupez les asperges en tronçons de deux à trois centimètres (gardez éventuellement quelques pointes plus fines pour la présentation) et mélangez-les aux avocats. Saupoudrez d'une pincée de fleur de sel, donnez quelques tours de moulin à poivre.
- Assaisonnez avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et la coriandre fraîche hachée.



Suggestion de présentation

the
peas
green food