

ASPERGES VERTES AUX COQUES ET VINAIGRETTE A L'HUILE DE NOIX



Facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: 15 mn

Pour 4 personnes:

12 asperges vertes

300 g de coques

2 échalotes émincées finement

4 cuillérées à soupe d'huile de noix (ou 2 càs huile de noix + 2 càs huile neutre)

1 cuillérée à soupe de vinaigre balsamique

7 ou 8 noix concassées grossièrement

Sel et poivre du moulin

Les coques:

Débarrasser les coques du sable qu'elles peuvent contenir en les faisant tremper environ une heure dans de l'eau fraîche avec du gros sel. Renouveler l'eau plusieurs fois en brassant les coquillages chaque fois vigoureusement.

Dans une poêle chaude, sans rien ajouter, faire ouvrir les coques. Les laisser tiédir avant de les décortiquer. Filtrer le jus obtenu et le réserver séparément.

Les asperges:

Laver et parer les asperges. Les éplucher si nécessaire avant de les cuire à l'anglaise (eau bouillante salée). Les garder un peu fermes. Le temps de cuisson dépend de leur grosseur.

Dès qu'elles ont cuites, les plonger quelques secondes dans un bain d'eau très froide puis les poser sur un linge pour qu'elles éliminent le maximum d'humidité. Les réserver.

La vinaigrette:

Dans un bol, émulsionner l'huile et le vinaigre et le jus des coques. Saler et poivrer. Ajouter les coquillages, les échalotes et les noix concassées.

Dressage:

Disposer les asperges et les entourer d'un cordon de vinaigrette en répartissant les coques de façon assez égale.