

ASPERGES VERTES ET LEGUMES VERTS EN SALADE



Facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn

Pour 4 personnes:

16 à 20 asperges vertes selon la taille

500 g de petits pois

750 g de fèves fraîches

6 c. à soupe d'huile d'olive pas trop fruitée

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

75 g de parmesan fraîchement râpé

sel et poivre

Préparer tous les légumes:

Parer les asperges, les éplucher si nécessaire et les cuire à l'anglaise (dans l'eau bouillante salée) en les gardant al dente, les rafraîchir dans l'eau glacée pour fixer la chlorophylle.

Ecosser les petits pois et les fèves. Cuire les premiers jusqu'à ce qu'ils soient tendres et ébouillanter simplement les fèves pour pouvoir les peler (déober). Réserver.

Préparer la vinaigrette en émulsionnant l'huile, le vinaigre et le parmesan, ajuster l'assaisonnement.

Dressage :

Mettre les asperges sur l'assiette et les entourer de quelques fèves et petits pois. Ajouter quelques gouttes de vinaigrette, servir le reste en saucière.