

SALADE D'ASPERGES, RADIS, EPINARDS, PAMPLEMOUSSE & COURGETTES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 poignées de pousses d'épinards = 60g environ
- 1 petite courgette = 100g
- 1/2 pamplemousse ou pomelo
- 4 à 6 belles asperges vertes fraîches = 100 à 150g
- 6 radis = 60g
- 20 noisettes décortiquées = 40g environ
- Vinaigrette au citron et au persil : huile d'olive 3 càs + 1/2 citron jaune (jus) + moutarde 1 càc + persil frais + sel + poivre

Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Ajouter du fromage, de la viande (bacon, jambon, magret de canard fumé), des œufs (durs ou mollets) ou du poisson (saumon fumé, maquereaux, sardines).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes environ
Pour 2 personnes

1. Laver les asperges, **couper** les extrémités très dures et les faire cuire dans un panier **vapeur** environ **15 minutes** pour qu'elles soient croquantes. Quand elles sont cuites, les déposer dans un saladier rempli **d'eau froide** puis les **égoutter**.
2. **Ciseler finement** le persil.
3. Couper le citron en 2 et le **presser** pour récupérer le jus.
4. Réaliser la **vinaigrette au citron** : mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, le sel, le poivre et le persil.
5. Laver les radis, couper les extrémités et les découper en **fines rondelles**.
6. Laver les pousses d'épinards, les égoutter et les **hacher** en petits morceaux si vous avez de grosses pousses d'épinards (facultatif).
7. Détailler les **suprêmes de pomelo** (**technique en vidéo sur mon blog et ma chaîne YouTube**).
8. Laver les courgettes, garder la peau et découper des **tagliatelles** à l'aide d'un économiseur (éplucher de haut en bas).
9. **Concasser grossièrement** les noisettes au couteau ou à l'aide d'un petit mixeur hachoir.
10. **Mélanger** tous les ingrédients dans un saladier (ou servir à l'assiette), **verser** la sauce vinaigrette et servir.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr