

SALADE D'ASPERGES, ORANGE, PARMESAN, VINAIGRETTE CITRON & ÉCHALOTE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Asperges 1/4 de botte (125g) à 1/2 botte (250g)
- 1 orange
- 1 à 2 œufs
- 2 tranches de jambon cru
- Croûtons de pain 20g
- Copeaux de parmesan 20g
- Basilic frais
- Vinaigrette : huile d'olive 2 càs + jus de citron jaune 1 càs + moutarde 1/2 càc + sel + poivre + 1 échalote

Astuces :

- Jambon cru ou dés de jambon, allumettes de bacon, magret de canard fumé, carpaccio de bœuf OU saumon/truite fumé(e).
- Les asperges sont disponibles de Février à Juin.
- Cette salade peut se servir en entrée ou en plat.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 minutes environ
Pour 1 personne

1. **Découper** les extrémités dures des asperges et peler un peu la base des asperges à l'aide d'un économe. Faire cuire les asperges : **12 minutes (vapeur) ou 15 minutes (à l'eau)** et les **plonger** dans un bain d'eau froide pour stopper la cuisson.
2. Faire **cuire** les œufs dans une casserole d'eau frémissante : **6 minutes (mollets) ou 8 minutes (durs)**, les égoutter, les **écailler** et les couper en 2 ou en 4.
3. Éplucher et **émincer** les échalotes.
4. Préparer la **vinaigrette** : mélanger l'huile d'olive, le jus de citron jaune, la moutarde, le sel, le poivre et les échalotes.
5. Détailler les **suprêmes d'orange** : couper les 2 extrémités de l'orange et retirer la peau et les peaux blanches à l'aide d'un couteau. Récupérer les quartiers d'orange.
6. Découper les tranches de jambon cru en **petits morceaux**.
7. **Ciseler finement** le basilic.
8. Dans une assiette (ou dans un saladier) : **disposer tous les ingrédients** (sans oublier les croûtons de pain et les copeaux de parmesan), **verser** la vinaigrette, **parsemer** de basilic et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr