



Salades

Salade de cocos de paimpol et pesto d'asperges



1h **20 min** **40 min** **0** **562**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Pesto d'asperges

400 g **Asperge(s) verte(s)**
50 g **Parmesan**
25 g **Amande(s) entière(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Salade

400 g **Haricots blancs**
25 g **Amande(s) entière(s)**
2 feuille(s) **Laurier**
2 branche(s) **Thym**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Poivre**

Étape 1

Cuisson des cocos de Paimpol

- 1 Plonger les cocos dans 5 fois leur volume d'eau froide avec le thym, le laurier et la gousse d'ail écrasée mais non épluchée.
- 2 Porter à ébullition et compter 30 minutes de cuisson.
- 3 Égoutter les haricots et les laisser refroidir.

Étape 2

Cuisson des asperges

- 1 Porter un grand volume d'eau salée à ébullition.
- 2 Eplucher les asperges et couper les pointes.
- 3 Préparer deux fagots : le premier avec les pointes et le second avec les tiges. Les maintenir avec de la ficelle de cuisine.
- 4 Plonger les fagots dans l'eau bouillante. Attendre la reprise de l'ébullition et compter 5 minutes de cuisson pour les pointes et 10 minutes pour les tiges.
- 5 Les retirer de l'eau avec un écumoire et les refroidir immédiatement dans un saladier d'eau glacée pour

préserver leur couleur verte.

- 6 Egoutter les pointes et les tiges d'asperges sur un papier absorbant.

Étape 3

Préparation du pesto

- 1 Dans le bol du mini hachoir, placer la gousse d'ail épluchée et grossièrement hachée, les tiges d'asperges coupées en tronçons, le parmesan grossièrement concassé et les amandes émondées.
- 2 Mixer par saccades jusqu'à obtention d'une crème un peu grumeleuse.
- 3 Ajouter l'huile d'olive et mixer de nouveau.

Étape 4

Préparation de la salade

- 1 Couper les pointes d'asperges en deux dans le sens de la longueur. En réserver quatre.
- 2 Faire griller les amandes à sec dans une petite poêle. En réserver quatre.
- 3 Dans un saladier, mélanger délicatement la moitié du pesto, les amandes grillées, les cocos et les pointes d'asperges. Poivrer légèrement.

Étape 5

Dressage

- 1 Répartir la salade dans des verrines ou ramequins.
- 2 Déposer une cuillère à soupe de pesto à la surface.
- 3 Décorer avec une amande grillée et une pointe d'asperge.