



Salades

Salade de cocos de paimpol et pesto d'asperges



1h 20 min 40 min

0 562

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

ADATION CHIES

REPOS

CALORIES

Étape 1

Cuisson des cocos de Paimpol

- 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.
- 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.
- Préparer deux fagots : le premier avec les pointes et le second avec les tiges. Les maintenir avec de la ficelle de cuisine.
- 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.
- Les retirer de l'eau avec un écumoire et les refroidir immédiatement dans un saladier d'eau glacée pour

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

- préserver leur couleur verte.
- **6** Egoutter les pointes et les tiges d'asperges sur un papier absorbant.

Étape 3

Préparation du pesto

- 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.
- Mixer par saccades jusqu'à obtention d'une crème un peu grumeleuse.
- Ajouter l'huile d'olive et mixer de nouveau.

Étape 4

Préparation de la salade

- Couper les pointes d'asperges en deux dans le sens de la longueur. En réserver quatre.
- Faire griller les amandes à sec dans une petite poêle. En réserver quatre.
- 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.
- Déposer une cuillère à soupe de pesto à la surface.
- Décorer avec une amande grillée et une pointe d'asperge.