



Salades

Salade de légumes



43 min **35 min** **8 min** **0** **268**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des fèves

- 1 Porter un grand volume d'eau salée à ébullition dans une casserole.
- 2 Y plonger les fèves à l'aide d'une passoire et cuire 3 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.
- 3 Égoutter les fèves et les rafraîchir sous un jet d'eau froide.
- 4 Peler les fèves et les réserver sur une assiette.

Étape 2

Préparation des asperges

- 1 Éplucher les asperges à l'aide d'un économiseur.
- 2 Porter un grand volume d'eau salé à ébullition dans une casserole.
- 3 Y plonger les asperges et cuire pendant 5 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.
- 4 Vérifier la cuisson en plantant la pointe d'un couteau d'office dans la chair d'une asperge. Elle doit s'y enfoncer sans peine.
- 5 Égoutter les asperges à l'aide d'une passoire et les rafraîchir sous un filet d'eau froide.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade de légumes

20 **Asperge(s) verte(s)**
500 g **Fèves**
150 g **Cresson**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour la sauce caesar

50 g **Parmesan**
2 **Filet(s) d'anchois**
2 c. à soupe **Mayonnaise**
2 c. à soupe **Fromage blanc**
1 pincée(s) **Poivre**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

25 g **Parmesan**

- 6 Déposer les asperges sur quelques feuilles de papier absorbant pour qu'elles finissent de s'égoutter.
- 7 Les couper à environ 10 cm de la pointe à l'aide d'un couteau d'office.
- 8 Réserver les tiges pour la préparation de la sauce.
- 9 Fendre les pointes en deux dans le sens de la longueur et les réserver sur une assiette.

Étape 3

Préparation du cresson

- 1 Laver le cresson et l'essorer délicatement à l'aide d'une essoreuse à salade.
- 2 Le débarrasser de ses grandes tiges pour ne garder que les feuilles et les sommités.

Étape 4

Préparation de la sauce caesar aux asperges

- 1 Détailler le parmesan en petits dés à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Hacher grossièrement les filets d'anchois à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Découper les tiges d'asperges réservées en tronçons d'environ 1 cm de long.
- 4 Placer le parmesan, les anchois, les tronçons d'asperge, la mayonnaise, le fromage blanc et le poivre dans un verre mesure.
- 5 Mixer finement à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 6 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.

Étape 5

Préparation des copeaux de Parmesan

- 1 Détailler le Parmesan destiné au dressage en fins copeaux à l'aide d'un économe.

Étape 6

Dressage

- 1 Répartir harmonieusement les légumes dans des bols.
- 2 Ajouter quelques copeaux de parmesan.
- 3 Napper de sauce caesar aux asperges à l'aide d'une cuillère à soupe et servir sans attendre.