



Salade de légumes verts et sa mozzarella fraiche

RECETTES - REPAS - SALADES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 3 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1/2 oignon rouge, ciselé
- 8 grosses asperges ou 14 petites
- 3 tasses de roquette
- 2/3 concombre anglais, épépiné, coupé en petit morceau
- 1 tasse de petits pois, décongelés
- 1 tasse d'edamames, décongelés
- 12 pois sucrés frais, coupé en tronçons
- 1 bulbe de fenouil, coeur retirée et tranché en fines lanières (conserver un peu de feuillage)
- 1 boule de mozzarella fraiche
- Sel et poivre
- 1/2 tasse de graines de tournesol nature

Vinaigrette :

- 90 ml de jus de citron frais
- Zeste d'un citron
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 3 c. thé de moutarde de Dijon
- 1 grosse gousse d'ail, hachée finement
- Sel et poivre

Autres :

- Yogourt nature grec 10% et plus (1/4 tasse par personne)
- Miel
- Sel et poivre

Préparation

1. Faire blanchir les asperges dans l'eau bouillante salée quelques minutes. Tout dépendant de la grosseur des asperges, le temps de cuisson sera différent. On les veut légèrement croquantes donc le temps de cuisson sera entre 2 et 5 minutes . Une fois cuites, les plonger dans un bol d'eau glacée pour arrêter la cuisson.
2. Couper les asperges en petits tronçons.
3. Dans un bol, mélanger les asperges, la roquette, les concombres, les pois, les pois d'edamames, le fenouil et les pois sucrés. Ajouter un peu de feuillage de fenouil ciselé et brasser bien. Réserver.
4. Dans un petit bol, bien mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
5. Verser sur la salade, selon vos goûts. Bien touiller. Conserver la vinaigrette restante au réfrigérateur pour une utilisation future s'il vous en reste.
6. Saler et poivrer.
7. Ajouter des morceaux de la mozzarella fraîche que vous aurez préalablement déchirée en gros morceaux.
8. Déposer un peu de yogourt grec dans le fond d'une assiette avec un filet de miel. Saler et poivrer au goût.
9. Déposer une portion de salade sur le yogourt.
10. Parsemer de graines de tournesol.
11. Déguster.