



Salade de fraises, asperges et avocat

[30 MIN. ET MOINS](#) - [FRUITS DE MER](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#) - [THÉMATIQUES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 2 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 4 tasses d'asperges, coupés en tronçons
- 2 avocats, coupés en petits dés
- 3 tasses de fraises du Québec, équeutées et coupées en dés
- 3/4 tasse à 1 tasse de feta, émietté
- Quelques feuilles de basilic, ciselées
- Zeste de citron, au goût
- Poivre et sel au goût
- Graines de pavot au goût
- Facultatif : crevettes de Matane, pistaches

Vinaigrette *:

- 4 c. table d'huile d'olive
- 2 c. table de vinaigre balsamique
- 1 c. table de miel
- Sel et poivre

*doublez si vous êtes de type sauce

Préparation

1. Dans une petite casserole remplie d'eau salée, blanchir les asperges. 2-3 minutes devraient suffire.
2. Plonger les asperges dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson.
3. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
4. Dans un bol, mélanger les asperges, les fraises, les avocats, le basilic, la feta et le basilic. Saler et poivrer au goût.
5. Ajouter des crevettes si vous le désirez.
6. Servir dans des bols.
7. Ajouter du zeste de citron et des graines de sésame sur le dessus au goût. Ajouter un peu de pistaches pour un croquant supplémentaire.
8. Verser de la vinaigrette au goût.
9. Déguster.