

Salade d'asperge, fromage de chèvre et haricots

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - SALADES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 4-5 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 botte d'asperges
- 1 c. table d'huile d'olive
- 8 tasses de salade mesclun
- ½ tasse de haricots blancs
- 1 tasse d'edamame
- ½ tasse de fromage de chèvre, émietté
- 1 courgette, coupée en ruban à l'aide d'un économome
- 6 radis, tranchés finement
- 1/3 tasse de pistache
- Quelques copeaux de parmesan
- Sel et poivre
- Tranche de citron pour la décoration

Vinaigrette :

- 150 ml d'huile d'olive
- 60 ml de jus de citron
- 2 c. table de moutarde de Dijon
- 4 c. table de miel
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Couper les asperges en tronçons d'un pouce.
2. Faire chauffer l'huile dans un poêlon.
3. Faire revenir les asperges, quelques minutes, jusqu'à tendreté, tout en conservant un peu de croquant.
4. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
5. Dans un grand bol, mélanger la salade, les haricots et les edamames.
6. Déposer le tout dans une grande assiette.
7. Parsemer de fromage de chèvre, de radis, de ruban de courgette, de pistaches et de parmesan.
8. Saler et poivrer au goût.
9. Arroser au goût de vinaigrette.