SALADE AUX ASPERGES & LIGHTLY ROASTED PIECES

INGRÉDIENTS

2 PORTIONS | 10 MIN | FACILE

2 paquets de Lightly Roasted Pieces Garden Gourmet

1 salade verte

1 bouquet de radis

100 g de pois gourmands

2 oignons nouveaux

300 g d'asperges

100 ml de yaourt

2 càs de fromage parmesan râpé

4 càs d'huile d'olive

1 càc de moutarde à grains

1 càc d'estragon séché

½ citron pressé

Réalise cette délicieuse salade végétarienne aux asperges avec nos Lightly Roasted Pieces de Garden Gourmet !

PRÉPARATION

1. Retire les feuilles de salade, déchire-les en gros morceaux et répartis-les sur 4 assiettes. Nettoie les radis et coupe-les en deux dans le sens de la longueur. Fais chauffer une casserole d'eau et fais cuire les pois gourmands pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Fais chauffer une poêle à griller. Fais cuire les asperges avec 2 cuillères à soupe d'huile et les morceaux grillés avec le reste de l'huile. Fais rôtir les asperges pendant environ 5 minutes, en ajoutant les morceaux grillés à mi-cuisson.
3. Pendant ce temps, mélange le yaourt, le fromage parmesan, la moutarde, l'estragon et le jus de citron vert pour préparer une vinaigrette. Dispose les morceaux grillés et les asperges sur la salade et ajoute la vinaigrette.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR