

SALADE AUX ASPERGES ET LIGHTLY ROASTED PIECES

INGRÉDIENTS

2 paquets de morceaux légèrement rôtis 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 cuillères à soupe de fromage parmesan râpé

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de moutarde à grains

1 cuillère à café d'estragon séché

½ citron pressé

 2 PORTIONS

 10 MIN

 FACILE

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 réparti-les sur 4 assiettes. Nettoye les radis et coupe-les en deux dans le sens de la longueur. Fait chauffer une casserole d'eau et fait cuire les pois gourmands pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2.

Fait chauffer une poêle à griller. Faites cuire les asperges avec 2 cuillères à soupe d'huile et les morceaux grillés avec le reste de l'huile. Fait 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 ajoutez la vinaigrette.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**