

Salade d'asperges

Écrit par Administrator

Dimanche, 31 Mars 2013 15:41 -



Pour 4 personnes :

- 2 bottes d'asperges vertes de préférence - ou 1kg d'asperges
- 200 grammes de lard en fines tranches - ou de lardons
- 50 grammes de pignons de pin ou 200 grammes de mozzarella, selon vos goûts
- vinaigrette : huile d'olive, vinaigre balsamique, sel et poivre



Préparation :

Couper le bout terreux des asperges sur 1 ou 2 centimètres. Pelez la partie inférieure des asperges, passez-les sous l'eau pour les nettoyer, puis plongez-les 8 min dans une grande quantité d'eau en ébullition. Egouttez-les, puis coupez-les en tronçons de 5-6 centimètres.

Faites griller les tranches de lard ou lardons dans une poêle sans matière grasse, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Préparez la vinaigrette. Coupez la mozzarella en dès, mélangez le tout - asperges, mozzarella et lardons - avec la vinaigrette. Vous pouvez ensuite parsemer de pignons grillés et de celeri selon vos goûts.