

Asperges en salade



Entrée **Facile**

Pour : 8 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn

Ne jetez pas leur jus de cuisson, vous pouvez vous en servir pour réaliser des potages ou des sauces.

Ingrédients

- 8 asperges
- 1 salade verte
- vinaigrette - de votre choix

Préparation

- 1 Lavez soigneusement les asperges, puis coupez la base des tiges de telle façon que les asperges soient à la même longueur.
- 2 Si vous avez choisi des asperges vertes, gardez leur peau sinon, épluchez-les avec un couteau économe. On commence juste sous la pointe et on termine vers le bas.
- 3 Ensuite, fagotez les asperges en botte.
- 4 Plongez-les dans une cocotte remplie d'eau bouillante. Les pointes sont maintenues un peu au-dessus de l'eau : en cuisant dans la vapeur, elles conservent ainsi leur bel aspect. Les asperges doivent cuire 15 à 20 minutes suivant leur grosseur, à petits bouillons. Les vertes cuisent entre 12 et 15 minutes. Prenez-les avec une fourchette : si elles se courbent, c'est qu'elles sont cuites.
- 5 Après cuisson, laissez-les égoutter dans un linge propre ou sur du papier essuie-tout.
- 6 Lavez, essuyez et effeuillez la salade verte. Posez des feuilles dans huit petites assiettes.
- 7 Au moment de servir, coupez les asperges en tronçons et déposez-les sur un lit de salade. Assaisonnez de vinaigrette et dégustez.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

