

SALADE ASPERGES RÔTIES AUX AGRUMES, FRAISES ET PÉCAN



Envie d'une salade croquante, étonnante, pleine de peps et de couleurs? Voici un joli méli-mélo osé avec au casting : des légumes cuits, crus, des fruits frais et secs. Les asperges justes rôties aux zestes d'orange et les fraises assurent le show pour offrir leurs saveurs printanières à cette salade. L'avocat grillé apporte ses notes suaves et sa texture charnue pour encore plus de gourmandise.

 10 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 16 unités moyennes d'asperge, verte, crue [240 g]
- 1 portion moyenne de fraise, crue [200 g]
- 50 grammes de noix de pécan, salées
- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue [190 g]
- 200 grammes de roquette, crue
- 4 grandes moitiés d'avocat, pulpe, cru [600 g]
- 1 portion petite de chou rouge, cru [50 g]
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [40 g]
- 2 grammes de piment d'Espelette
- 3 grammes de fleur de sel, non iodée, non fluorée
- 1 cuillère à café de moutarde [6 g]
- 200 grammes de mâche, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Asperges rôties : Prélever le zeste des orange et les mettre à infuser avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel. Couper la queue filandreuse des asperges à 2 cm du bas. Les disposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé et badigeonner d'huile parfumée à l'aide d'un pinceau. Mettre à rôtir 20 minutes au four à 200°. Laisser refroidir.
- 2° Avocat grillé : éplucher la peau et ôter le noyau des avocats. Tailler l'avocat en 8 lamelles. Faire chauffer une poêle à sec. Lorsqu'elle est bien chaude, déposer les lamelles d'avocat sur la tranche, retourner au bout de quelques secondes pour griller l'autre face. L'opération est très rapide. Laisser refroidir.
- 3° Disposer la mâche et la roquette dans un grand plat. Disposer les fraises coupées en 4, les noix de pécan, le chou rouge en fines lamelles, les asperges coupées en 4 en biais, les lamelles d'avocat grillé.
- 4° Arroser de vinaigrette additionnée du jus de l'orange sanguine. Servir pas trop froid pour profiter de toutes les saveurs !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (445 g)	% AR
ÉNERGIE	102 kcal	455 kcal	23 %
PROTÉINES	2 g	9 g	17 %
GLUCIDES	3 g	12 g	5 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	12 g	52 g	74 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	47 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	51 %
SODIUM	89 mg	395 mg	16 %