

**SALADE ASPERGES RÔTIES, FRAISES ET PÉCAN**

Salade fraîche et croquante.

 10 minutes 30 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 16 unités moyennes d'asperge, verte, crue [240 g]
- 1 portion petite de fraise, crue [100 g]
- 50 grammes de noix de pécan, salées
- 200 grammes de roquette, crue **ou** 200 grammes de mâche, crue
- 200 grammes d'avocat, pulpe, cru
- 1 portion petite de chou rouge, cru [50 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 2 grammes de piment d'Espelette
- 1/2 gramme de fleur de sel, non iodée, non fluorée
- 1 cuillère à café de moutarde [6 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Asperges rôties : Coupez la queue filandreuse des asperges à 2 cm du bas. Disposez - les sur une plaque couverte de papier sulfurisé et badigeonnez d'huile et d'herbes de provence et sel à l'aide d'un pinceau. Mettez à rôtir 20 minutes au four à 200°. Laissez refroidir.
- 2° Avocat grillé : épluchez la peau et ôtez le noyau des avocats. Taillez l'avocat en lamelles. Faites chauffer une poêle à sec. Lorsqu'elle est bien chaude, déposez les lamelles d'avocat sur la tranche, retournez au bout de quelques secondes pour griller l'autre face. L'opération est très rapide. Laissez refroidir.
- 3° Disposez la mâche ou la roquette dans un grand plat. Disposez 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° Arrosez de vinaigrette .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [217 g]	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	169 kcal	8 %
PROTÉINES	2 g	5 g	11 %
GLUCIDES	2 g	5 g	2 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	12 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	24 %
SODIUM	65 mg	142 mg	6 %