

Salade d'avocats, asperges et crevettes |

Recette pour 4 personnes

Description

Une idée parfaite pour un lunch d'été.

Ingrédients

Pour la salade

- 150 Gr Asperge verte
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 0.50 Unité(s) Salade romaine
- 1 Unité(s) Avocat
- 12 Unité(s) Crevettes moyennes décortiquées
- 8 Brin(s) Coriandre fraîche
- 15 Ml Graines de sésame

- Sel et poivre

Pour la vinaigrette

- 1 Unité(s) Orange
- 0.50 Unité(s) Citron
- 10 Ml Huile de sésame grillé
- 20 Ml Huile d'olive

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Pour la mise en place

Émincez les oignons finement.Éffeuillez les sucrones.Pelez les avocats et les couper en lamelles.Pressez les oranges et le citron et filtrez les jus.Éffeuillez la coriandre.Rôtir le sésame au four.

Pour la vinaigrette

Dans une casserole, faire réduire le jus d'orange de moitié. Retirez du feu, ajoutez le jus de citron, l'huile de sésame, l'huile d'olive, salez et poivrez.

Pour la salade

Dans une grande casserole d'eau salée, blanchir les asperges jusqu'à ce qu'elles soient tendre, les refroidir et les couper en quatre.Dans une autre casserole d'eau bouillante salée, pochez les crevettes 2 minutes puis les refroidir.Repartir la sucrine dans 4 bols, mettre les légumes puis les crevettes et finir avec les crevettes.Décorez avec le sésame et les feuilles de coriandre.

Bon appétit!