

Salade printanière d'asperge, edamame, feta et zeste de citron - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2 personnes

Description

Une salade aux asperges et légumes croquants parfaite pour un menu ensoleillé.

L'astuce du chef

Servez cette salade avec un couscous afin d'en faire un repas rapide et complet.

Ingrédients

Salade

- 10 Unité(s) Asperge verte
- 0.50 Tasse(s) Edamame (fèves de soya)
- 0.50 Unité(s) Oignon rouge
- 1 Petit(e)(s) Poivron jaune
- 2 Branche(s) Persil
- 1 Unité(s) Citron
- 100 Gr Fromage feta
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre de riz

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Temps de repos **10 mins**

Prévoir avant le cour vidéo

Ingrédients

Lavez les légumes, les fines herbes et le citron.

Rincez et égouttez le fromage feta.

Blanchissez dans une eau bouillante les edamames, puis refroidissez-les dans une eau glacée.

Matériels

1 planche à découper, 1 couteau d'office (petit), 1 grand couteau (chef).

2 cul-de-poule, 1 presse-agrume

Linges propres, Cuillères à soupe (dégustation).

1 cuillère de service

1 petite poêle

Préparation avec le chef

Taillez les asperges en petites rondelles.

Taillez le poivron et le fromage feta en petits cubes réguliers.

Ciselez l'oignon.

Hachez le persil.

Zestez et pressez le citron.

Salade

Faites cuire les rondelles d'asperges avec un peu d'huile d'olive dans la poêle, Faites attention de ne pas trop les cuire.

Dans un bol, mélangez tout les ingrédients de la salade et assaisonnez à votre goût. Laissez mariner une dizaine de minutes avant de servir.

Bon appétit!