



# INSTANT GOURMAND



## Salade de printemps



Pour 2 personnes:

- 1 botte d'asperges vertes
- 300g de fèves surgelées (non pelées)
- 150g de blé
- 60g de feta
- 30g de pistaches non salées
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 3 cuillères à soupe de condiment Melfor®
- 4 brins d'estragon
- sel, poivre

Cuire les fèves, les égoutter et les peler. Eplucher les asperges et les cuire à la vapeur. Oter les parties fibreuses et réserver les pointes. Cuire le blé, l'égoutter et le rincer à l'eau froide pour stopper sa cuisson. Laisser refroidir.

Dans un grand saladier, mélanger délicatement le blé, les fèves et les asperges. Ajouter la feta coupée en cubes et les pistaches. Assaisonner avec l'huile de noisette et le condiment Melfor®. Saler et poivrer. Servir la salade décorée de pointes d'asperges et parsemée d'estragon ciselé.