



Salade printanière



Ingrédients :

Une botte de petits oignons nouveaux
600 g de fèves à écosser
600 g de petits pois à écosser
Une dizaine de pointe d'asperges vertes (facultatif)
Une dizaine de petites tomates cerise

La sauce :

½ bouquet de coriandre
15 feuilles de menthe fraîche
1 cuillère à soupe de câpres
½ gousse d'ail
1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
8 cl d'huile d'olive
½ jus de citron
Sel, poivre, piment d'Espelette

Recette

Laver, peler et parer les oignons en laissant 5 cm de vert (cive).

Écosser les petits pois(*) et les fèves. Blanchir les fèves, puis les petits pois (facultatif : faire de même avec les pointes d'asperges), pendant deux trois minutes dans une eau bouillante, salée et plongez dans de l'eau glacée (cela permet de stopper la cuisson mais aussi de conserver leur couleur)

Blanchir aussi les oignons.

Peler les fèves.

Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et y faire griller les oignons entiers (ou couper en 2 dans la longueur s'ils sont trop gros) sur un feu moyen. Une fois les oignons bien grillés (pas brûlés) et cuits, les déposer dans des assiettes. Ajouter les fèves et les petits pois, les tomates cerise en quartiers. Les parsemer de fleur de sel et d'un filet d'huile d'olive.

Piler les ingrédients de la sauce et ajouter la moutarde, le jus de citron et l'huile d'olive.

Disposer les légumes harmonieusement dans l'assiette, et arroser de sauce avant de déguster.

(*)Ne jetez pas les cosse des petits pois, vous pouvez faire un délicieux velouté.