

Salade verte de printemps

Ingrédients pour 5 pers:

1 botte d'asperges vertes
1 botte d'asperges blanches
2 avocats
1 batavia
10 œufs
morceaux de pain grillés

huile d'olive
jus de citron
½ CC de sucre
1 pincée de sel

Épluchez les asperges blanches et coupez leur base filandreuse. Faites les cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée environ 17min (ça peut être plus long donc n'hésitez pas à les piquer pour vérifier qu'elles sont bien tendres).

Nettoyez les asperges vertes et enlevez les yeux sur leur tour. Coupez les en deux dans le sens de la hauteur et faites les revenir dans de l'huile d'olive, d'abord 2-3 min à feu moyen puis 7min à couvert après les avoir salées.

Préparer votre salade, vos avocats et disposez les dans les assiettes.

Faites bouillir une grande quantité d'eau et déposez-y les œufs un à un délicatement. Faites les cuire 5min à partir de la reprise de l'ébullition.

Disposez les tranches de pain grillé sur la salade avec les œufs dessus. Disposez également les asperges.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients et versez sur la salade.