

Salade à l'orange aux asperges

pour 2 personnes

Ingrédients :

la salade :

- 6 asperges vertes pour 190 gr.
- 180 gr tranches d'orange.
- 110 gr fêta.
- 90 gr fève décortiquée.
- 50 gr radis rose.
- 10 gr d'oignon rouge.

La sauce :

- 50 ml jus d'orange.
- 8 ml d'huile d'olive.
- 5 ml jus de citron.
- Sel.
- Graine de sésame.

Préparation :

- Commencer par laver et couper l'orange en tranches puis en petits quartiers. Réservez. Versez dans les assiettes la mache lavée et essorée.
- Ensuite ajoutez les radis coupés en petite rondelles avec les oignons épluchés et émincés et enfin les dés de fêta.
- Faites cuire les asperges à l'Anglaise, pour cela coupez leur pieds et versez-les 8 minutes dans de l'eau bouillante puis égouttez-les et ajoutez-les dans les assiettes.
- Pour les fèves, écossez-les et décortiquez-les avant de les cuire avec un peu d'huile d'olive. Puis ajoutez-les dans la salade.
- Enfin pour la sauce, mélangez simplement le jus d'orange pressé avec l'huile d'olive, le jus de citron et un peu de sel. Mélangez.
- Servez aussitôt avec quelques graines de sésames.

Astuces :

- Réaliser bien sûr cette salade avec des ingrédients de saison. Cela peut également être : du pamplemousse, des herbes fraîches, des tomates cerises, des olives, du poivron rouge, des pois chiches, quelques graines ...