

Fiche Recette : La Salade Pascale Printanière

Présentation

- Une salade fraîche, colorée et légère, idéale pour accompagner vos repas de Pâques.
- Temps de préparation : 20 minutes
- Nombre de convives : 4 personnes

Checklist des ingrédients

- 200g de jeunes pousses d'épinards ou de mâche
- 4 œufs frais (cuits mollets, 6 minutes)
- 150g d'asperges vertes fraîches
- 100g de radis roses
- 50g de copeaux de parmesan ou de fromage de chèvre frais
- Une poignée de noix ou de pignons de pin
- Vinaigrette : 3 c.à.s d'huile d'olive, 1 c.à.s de vinaigre balsamique blanc, 1 c.à.c de moutarde, sel et poivre

Étapes de préparation

- Cuisson des œufs : Plongez les œufs dans l'eau bouillante pendant 6 minutes, puis refroidissez-les immédiatement dans de l'eau glacée avant de les écaler.
- Préparation des asperges : Coupez les pieds durs, faites-les cuire à la vapeur 5 minutes pour qu'elles restent croquantes, puis coupez-les en tronçons.
- Préparation des légumes : Lavez les pousses d'épinards. Coupez les radis en fines rondelles.
- Assemblage : Dans un grand saladier, disposez le lit de verdure. Ajoutez les asperges, les radis et les copeaux de fromage.
- Finition : Déposez les œufs mollets coupés en deux sur le dessus. Parsemez de noix ou pignons.
- Assaisonnement : Versez la vinaigrette juste avant de servir pour conserver le croquant des légumes.

Conseils du chef

- Pour une touche plus gourmande, ajoutez quelques tranches de saumon fumé ou de jambon cru.
- Assurez-vous que les œufs soient à température ambiante avant la cuisson pour éviter qu'ils ne se fissurent.

- Servez avec un pain de campagne grillé frotté à l'ail.