

Recette : La Salade Pascale Printanière

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200g de jeunes pousses (mâche ou épinards frais)
- 4 œufs durs (symbole de Pâques)
- 1 botte d'asperges vertes cuites à la vapeur
- 100g de radis roses coupés en fines rondelles
- 50g de copeaux de parmesan ou de fromage de chèvre frais
- Une poignée de noix concassées
- Vinaigrette : 3 c.à.s d'huile d'olive, 1 c.à.s de vinaigre de cidre, 1 c.à.c de moutarde, sel et poivre

Étapes de préparation

- 1. Faire cuire les œufs dans l'eau bouillante pendant 9 minutes, les refroidir, les écaler et les couper en quartiers.
- 2. Laver et essorer soigneusement les jeunes pousses, puis les disposer dans un grand saladier.
- 3. Couper les asperges cuites en tronçons de 3-4 cm et les radis en fines rondelles.
- 4. Répartir les asperges, les radis et les noix sur le lit de salade.
- 5. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre dans un bol jusqu'à émulsion.
- 6. Verser la vinaigrette sur la salade juste avant de servir, puis décorer avec les quartiers d'œufs et les copeaux de fromage.

Conseils de chef

- Ajoutez quelques fleurs comestibles (pensées ou capucines) pour une présentation festive et printanière.
- Pour une version plus gourmande, remplacez les noix par des pignons de pin légèrement torréfiés.
- Servez cette salade accompagnée de tranches de pain de campagne grillées pour un repas complet et équilibré.