



Les plats principaux

Salade d'asperges enrobées de pâte feuilletée et oeuf poché

Pour 4 personnes.

Ingrédients

350 grammes d'asperges vertes (grandes)
1 paquet de pâte feuilletée prête à l'emploi
2 cuillères à soupe de pignons de pin (rôtis)
2 cuillères à soupe de graines de sésame
200 grammes de fèves (surgelées)
200 grammes saumon (fumé)
100 grammes de salade (mixte)
2 jeunes oignons (en anneaux)
4 cuillères à soupe de vinaigre
1 cuillère à café de moutarde
8 radis (en quartiers)
1 œuf (battu)
4 œufs
aneth
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Coupez et jetez la partie dure du bas des asperges puis salez et poivrez. Coupez la pâte feuilletée en une dizaine de longues lamelles que vous enroulez autour des asperges. Déposez-les sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé, badigeonnez-les avec l'œuf battu et saupoudrez dessus les graines de sésame. Enfourez 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Entretemps blanchissez les fèves 5 minutes dans de l'eau légèrement salée. Égouttez, rincez à l'eau froide et enlevez les peaux. Faites un dressing avec la moutarde, le vinaigre et un bon trait d'huile d'olive. Salez et poivrez puis incorporez les jeunes oignons. Mélangez les légumes dans un grand plat et arrosez avec le dressing.

Pochez les oeufs un par un dans de l'eau bouillante. Coupez le saumon en lamelles. Répartissez la salade et le saumon sur les assiettes. Déposez dessus les asperges et l'œuf poché et décorez avec quelques branchettes d'aneth et les pignons de pin.

Ustensiles de cuisine

Four

