



Les plats principaux

Souvlakis à la grecque avec asperges blanches et sauce colorée à l'avocat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 souvlaki
200 grammes d'asperges blanches
2 pains pita
1 cuillère à soupe pomme-grenade (en graines)
feuilles de menthe

Pour la sauce grecque

4 cuillères à soupe de yaourt grec
1 cuillère à soupe de mayonnaise
ciboulette (haché)
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour la salsa d'avocat

1 avocat
250 grammes tomates cerise (en différentes couleurs)
pomme-grenade (en graines)
1/2 oignon rouge
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Méthode de préparation

Chauffez une poêle ou un barbecue et rôtissez les souvlakis pendant ± 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits.

Épluchez les asperges et coupez la base dure. Faites-les bouillir dans de l'eau légèrement salée pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez-les bien.

Coupez l'avocat en cubes et les tomates cerises colorées en quartiers. Hachez finement l'oignon rouge. Mélangez le tout avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Incorporez les graines de grenade pour une touche fraîche et sucrée et une couleur supplémentaire.

Grillez un peu les asperges dans une poêle et/ou sur le BBQ. Disposez les asperges sur une assiette et déposez les souvlakis dessus. Versez dessus une généreuse cuillerée de sauce à l'avocat. Garnissez de menthe fraîche et de graines de grenade pour un joli contraste de couleurs.

Servez avec un pain pita et le dressing de yoghourt à la grecque.

