

# AVOCAT ÉPINARDS ASPERGES A LA GRENADE

Mardi 06 Avril 2021

*Une entrée printanière :*

Avocat épinards asperges à la grenade pour 2 personnes et 4 sp  
vert bleu violet ☐☐☐ par part

*-2 grosses poignées de jeunes pousses d'épinards\**

*-125 g de chair d'avocat*

*-16 pointes d'asperges vertes fraîches\**

*-1 grenade \**

*-2 cuillérées à café d'huile de colza*

*-vinaigre de cidre*

*-sel poivre blanc*

*-ciboulette\**

*-jus de citron jaune*

*Cuire à l'eau frémissante salée les pointes d'asperges ficelées pendant 5 à 6 minutes, les égoutter, les plonger ensuite dans un saladier d'eau très froide pour stopper la cuisson et les égoutter à nouveau sur du papier absorbant ou un torchon propre.*

*Enduire la chair d'avocat de jus de citron et couper en morceaux.*

*Garnir deux assiettes de feuilles d'épinards lavées, séchées dans du papier absorbant et équeutées.*

*Disposer les morceaux d'avocat dessus.*

*Mettre les pointes d'asperges en éventail.*

*Couper la grenade en deux sur une assiette, récupérer le jus et éparpiller quelques grains sur les assiettes.*

*Au moment de servir, napper de vinaigrette : sel poivre jus de grenade, vinaigre et huile, le tout bien émulsionné et saupoudrer de ciboulette émincée.*



*Cette entrée peut se faire avec des asperges en conserve mais la saison des asperges étant courte, autant en profiter !*

*Je ne jette surtout pas les tiges des asperges, elles servent à préparer un potage mais sur les étals des marchés, on trouve souvent des pointes d'asperges en vrac.*

*Pour savoir si les asperges sont cuites, piquez-les avec la pointe d'un couteau tout simplement.*

*Pour le repas : avocat épinards asperges à la grenade (4 sp vert bleu violet □□□) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet□□□) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert□ -3 sp bleu□-0 spv violet□) -100 g de fromage blanc 0% à la ciboulette et salé (1 sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□). Total : 12 sp vert □ – 12 sp bleu□ -9 spv violet□*

*Très bonne journée à toutes et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr**

**Tous droits réservés**