

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