

Verrine d'asperge et avocat



8 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



20 minutes



10 minutes



Facile

INGREDIENTS

12 asperges vertes	1 yaourt à la grecque
2 avocats	1 citron vert
4 tranches de saumon fumé	½ bouquet de ciboulette
1 c à s de moutarde	½ bouquet d'aneth
2 c à s de vinaigre de xérès	

MATERIEL NECESSAIRE

8 verrines 1 éplucheur à asperge 1 presse agrume

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Couper la base des asperges et éplucher le reste.
- 2- Cuire les asperges dans de l'eau bouillante salée 10 min puis les rafraîchir.
- 3- Eplucher les avocats et les couper en dés, presser le citron et arroser les dés d'avocat. Couper le saumon en tranches. Ciseler l'aneth et l'ajouter au saumon.
- 4- Mélanger la moutarde, le vinaigre et le yaourt et assaisonner puis ajouter la ciboulette ciselée.
- 5- Tailler les asperges en tronçons, réserver les pointes et mélanger le reste avec les avocats et la sauce.

CONSEILS ET ASTUCES

Dresser le mélange d'asperges dans le fond des verrines puis ajouter le saumon et finir par les pointes d'asperges.

Alice Délice

