

SALADE VERDURETTE

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- ASPERGE(S)	12 vertes
- LAITUE(S)	1
- AVOCAT(S)	1
- TOMATE(S)	4
- OEUF(S)	4
- CITRON(S)	1/4
- ECHALOTE(S)	1
- GOUSSE(S) D'AIL	1
- CIBOULETTE	
- VINAIGRE	1 c à s (de cidre)
- HUILE D'OLIVE	3 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez les asperges avec un couteau économe.
- Faites-les cuire à la vapeur 8 minutes, laissez tiédir et coupez les tiges en tronçons de 5 cm.
- Faites pocher les oeufs 4 minutes dans de l'eau bouillante additionnée d'un peu de vinaigre.
- Coupez les tomates en cubes.
- Coupez l'avocat en tranches fines, citronnez-les.
- Dans un saladier, mélangez vinaigre, sel, poivre, ail et échalote hachés. Ajoutez l'huile.
- Ajoutez les feuilles de laitue, les morceaux d'avocat, mélangez.
- Disposez les oeufs pochés et parsemez de ciboulette ciselée.