Salade printanière aux bouchées de légumes et légumes croquants



Ingrédients

- 1 kg bouchées de légumes - Ardo
- 1 kg de courgettes parilla grillés, lamelles - Ardo
- 200 gr de fèves de soja edamame (Mukimame) - Ardo
- 500 gr d'asperges vertes - Ardo
- 5 gr de menthe - Ardo
- 5 coeurs de laitue
- 250 gr de feta, émietté
- 3 cuillères de moutarde de grains
- 3 cuillères de soupe de vinaigre Xeres
- 1 dl huile d'olive
- poivre et sel
- de la menthe fraîche (facultatif)

Méthode

1. Décongeler les fèves de soja edamame.
2. Arroser les courgettes avec un peu d'huile d'olive. Assaisonner avec de poivre et sel et mettre au four - 10 minutes à 200°.

3. Couper les coeurs de laitue en deux.
4. Faire griller les asperges et les coeurs de laitue.
5. Mélanger la moutarde avec le vinaigre, sel et poivre. Ajouter l'huile lentement. Mélanger la menthe à la vinaigrette.
6. Cuire les bouchées de légumes à la friteuse ou au four comme indiqué sur l'emballage.
7. Disposer les asperges, les coeurs de laitue, courgettes et les fèves de soja edamame sur les assiettes. Assaisonner de vinaigrette.
8. Répartir les bouchées de légumes et la feta et garnir d'un peu de menthe fraîche.

Cette recette est de ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be