



RAPIDE ET FACILE À PRÉPARER

SALADE D'ASPERGES ET DE POMMES DE TERRE AVEC DU SAUMON



Les asperges sont de retour ! Et avec elles, de délicieuses recettes. Pour vous mettre l'eau à la bouche, @sallyswelt réinterprète ce légume de luxe : une salade chaude d'asperges et de pommes de terre avec un pavé de saumon poêlé.

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- » 600 g de pommes de terre (épluchées, à chair ferme)
- » 250 g d'asperges blanches
- » 250 g d'asperges vertes
- » 1 oignon
- » 1 oignon rouge
- » 30 g d'huile de tournesol
- » 200 ml de bouillon de légumes
- » 2 c. à c. de moutarde
- » 40 g de vinaigre
- » Un peu de sel
- » 1 pincée de poivre

En outre

- » 2 filets de saumon avec la peau
- » 1 poignée de feuilles de salade
- » 1 c. à s. de pousses
- » Raifort selon les goûts de chacun

**PRÉPARATION :**

- 01.** Éplucher les pommes de terre et les couper en petits dés (env. 2 cm). Éplucher les asperges blanches, les couper, ainsi que les asperges vertes en biais en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.
- 02.** Faire cuire les pommes de terre pendant environ 5 minutes dans de l'eau salée. Il faut qu'elles soient encore fermes. Ajouter les asperges et poursuivre la cuisson pendant encore environ 2 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Les asperges peuvent être encore croquantes.
- 03.** Égoutter les légumes (garder l'eau de cuisson pour une soupe d'asperges !). Verser immédiatement le bouillon de légumes sur les pommes de terre et les asperges, ajouter la moutarde et le vinaigre.
- 04.** Éplucher les oignons et les émincer. Les faire revenir dans l'huile pendant environ 3 à 4 minutes. Les incorporer à la salade, saler et poivrer. Laisser reposer.
- 05.** Dans la même poêle, faire revenir les filets de saumon sans huile. D'abord côté chair à feu moyen pendant environ 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Retourner ensuite les filets côté peau et laisser saisir pendant 4 à 5 minutes. Saler et poivrer le poisson, servir immédiatement avec la salade, garnir de pousses et de feuilles de salade.

BON APPÉTIT !