

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Asperges au yaourt de brebis



PRINTEMPS POISSON ASPERGE PALEO CHEF

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 12 pc d'asperges vertes extra
- 100 G de saumon fumé bio
- 1 bt de ciboulette
- ½ pc de grenade
- ½ pc de mangue
- 1 pc pomelos
- 150 ml d'huile d'olive extra vierge du moulin de Cornille
- 1 pc de jus de citron Fleur de sel
- 2 pc de Yaourt de brebis ou Faisselle de brebis

1. Préparation des asperges vertes : Nettoyer les asperges à l'eau et émincer en lanière le saumon fumé. Faire cuire 4 à 5 min les asperges au Vitaliseur et les mettre dans un bol à la fin de la cuisson.
2. Réalisation de la sauce vierge de mangue et grenade : Tailler la mangue en petit cubes, enlever les graines de la grenade, mettre dans un bol et ajouter le jus de citron, le jus de pomelos, incorporer l'huile d'olive, ajouter un peu de sel et un tour de moulin à poivre.
3. Réalisation de la sauce au yaourt de brebis : Tailler finement la ciboulette, l'incorporer au yaourt de brebis, saler et poivrer.
4. Finition de la recette: Tailler les asperges en tronçons de 3/4 cm, tailler le saumon en lanières de 1 cm puis le rouler sur lui même.
5. Dressage:
Mettre un cercle en inox dans votre assiette et déposer un fond de yaourt de brebis dans ce cercle, disposez délicatement au centre vos asperges, les lanières de saumon et les cubes de pomelos puis versez délicatement la sauce vierge dans les assiettes.

Pour le printemps, voici une recette pleine de fraîcheur réalisée par Stéphane Gabrielly.

Sa petite astuce : les asperges vertes ne s'épluchent pas, on coupe 2 cm de la partie basse de sa tige et on écussonne délicatement en enlevant les petits bourgeons des cotés. Prenez des asperges d'une fraîcheur parfaite et de préférence biologiques et locales.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram