



Salade d'asperges à la feta

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
248 kcal	16,3 g	7,35 g	9,4 g	5,4 g	13,1 g	0,60 g
12%	19%	17%	2%	6%	24%	12%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
10 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 200g de mini asperges vertes
- 1 belle poignée de roquette
- 30g de feta
- 1 oeuf
- 10 feuilles de basilic frais
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

1. Faites cuire l'oeuf 8 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les asperges à feu moyen pendant une dizaine de minutes.
3. Poivrez, salez et réservez les asperges sur assiette et déglacez la poêle avec le vinaigre balsamique. Laissez réduire 1 à 2 minutes.
4. Garnissez les asperges de feta et d'oeuf émietté et ajoutez la roquette par-dessus. Arrosez de vinaigre chaud et garnissez de feuilles de basilic frais.