



Phase : **Attaque**

Type: **Entrée**

Recette: **Salade printanière**

Calories
293 / personne

Préparation
20 min

Cuisson
3 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 fenouil (+/- 400gr) coupé en fines lamelles (à l'aide d'une mandoline)
- 200 gr de mini asperges vertes
- 250 gr de fraises coupées en tranches
- 1 oignon jeune
- 20 gr de graines de potiron (préalablement grillées à sec dans une poêle)
- Le jus d'1 citron (réserver 2 c.à.s pour la vinaigrette)
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 grosse poignée de persil plat
- 20 feuilles de menthe
- Sel & poivre

Préparation

1. Verser le jus de citron sur le fenouil, saler et poivrer et faire macérer au frigo le temps du reste de la préparation.
2. Faire cuire les asperges à la vapeur 3 min.
3. Verser les 2 cs de jus de citron, l'huile, 4 c.à.s d'eau, le persil, la menthe, une grosse pincée de sel et de poivre dans un bol et mixer le tout.

Dressage

1. Dans un grand plat à salade, verser le fenouil, les fraises et les asperges.
2. Ciseler l'oignon jeune au dessus et terminer avec les graines de potiron.
3. Et déguster avec la vinaigrette.