

SALADE DE LEGUMES PRIMEURS AU PARMESAN ET AUX HERBES FRAICHES

(Une recette de printemps comme on les aime)

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 8 min

Portions : 4 personnes

Type de plat : entrée

Auteur : Pascale Weeks <http://scally.typepad.com>



INGREDIENTS

- 3 c à s de persil plat ciselé
- 2 c à s d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- 3 c à s de cerfeuil ciselé
- 40g de parmesan en 1 morceau
- 12 asperges vertes
- 2 poignées de pois gourmands
- 2 poignées de haricots verts
- 500g de petits pois frais (175g écosés environ)

RECETTE

1. Écossez les petits pois puis lavez-les. Lavez les haricots verts, les pois gourmands et les asperges. Retirez les extrémités des pois gourmands puis coupez-les en deux, en biais.
2. Équeutez les haricots verts. Retirez les extrémités des asperges sur 6 cm puis fendez les asperges en deux.
3. Mettez les haricots verts sur une plaque et répartissez les autres légumes sur les autres plaques.
4. Enfourez les haricots verts vapeur à 100°C pendant 8 minutes. Au bout de 5 minutes, enfourez les autres légumes car ils ne demandent que 3 minutes de cuisson.
5. Versez les petits pois et les pois gourmands dans un grand bol, coupez les haricots verts en deux et ajoutez-les dans le bol. Coupez les asperges en tronçons, sauf la pointe et ajoutez tout dans le bol. Ajoutez l'huile d'olive, les herbes, salez, poivrez et mélangez.
6. Détaillez le parmesan en copeaux, ajoutez les 3/4 dans le bol et mélangez.
7. Répartissez dans des assiettes et parsemez avec le parmesan restant.

REMARQUES

...