



www.plancha-eno.ca

Salade d'asperges aux œufs

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 8 minutes

INGRÉDIENTS

1 botte d'asperges vertes
2 œufs durs
6 cornichons coupés en rondelles
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de vinaigre balsamique
Sel et poivre

ASTUCE

N'hésitez pas à réaliser la salade avec un mélange d'asperges blanches et vertes.

PRÉPARATION

1. Faites cuire les asperges dans une casserole d'eau salée pendant 4 à 5 minutes, elles doivent rester bien fermes. Egouttez-les et badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive. Faites-les ensuite griller 3 minutes environ sur la plancha à feu assez vif en les tournant régulièrement.
2. Ecrasez les œufs à travers une passoire.
3. Déposez les asperges grillées dans un plat. Ajoutez le vinaigre balsamique, les œufs et les cornichons. Salez et poivrez selon votre goût.