



Salade de fèves et asperges vertes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes environ

Pour 4 personnes :

- 450 g de jeunes fèves fraîches ou surgelées
- 1 botte d'asperges vertes (environ 12 asperges)
- 3 oignons blancs nouveaux
- 190 ml de vin blanc sec
- 200 ml d'eau
- 2 càs de fond de veau
- 1/2 citron bio
- 1/4 de càc de coriandre en poudre
- 3 càs d'huile d'olive
- sel, poivre

Si vous réalisez la recette avec des fèves surgelées (déjà pelées, c'est plus facile), plongez les trois minutes dans l'eau bouillante, égouttez et réservez. Si les fèves fraîches sont grosses, enlever leur peau après les avoir plongées deux minutes dans l'eau bouillante.

Emincer les oignons nouveaux grossièrement.

Couper et jeter le bout dur des asperges. Couper le reste en tronçons.

Laver le citron et prélever le zeste. Presser le jus. Réserver.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile. Jeter les oignons émincés, les fèves et les asperges. Remuer rapidement pour que les légumes s'enrobent d'huile et ajouter le fond de veau dilué dans l'eau, puis le vin, le sel, le poivre, la coriandre, le zeste et le jus de citron.

Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit presque évaporé (environ 15 minutes), mais napper les légumes.

Laisser refroidir. Servir tiède ou réserver au réfrigérateur et sortir les légumes 30 minutes avant de les servir avec un filet d'huile d'olive.

Selon une idée d'Irène Karsenty