

# Salade d'asperges

## Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500g asperges vertes
- 2 feuilles d'un oignon nouveau, lavées et coupées en rondelles
- 2cs graines de lin égrugées
- 2cs moitié-moitié d'huile d'olive et d'huile de colza
- 2cs vinaigre
- 1 tombée de lait
- Sel et poivre selon goût

## Préparation

Faire bouillir une grande casserole d'eau salée.

Y plonger les asperges et laisser cuire 10 minutes.

Préparer une grande casserole d'eau froide.

Egoutter les asperges et les plonger dans l'eau froide quelques instants pour couper la cuisson, les égoutter et réserver.

Préparer la sauce en prenant tous les ingrédients restants, sauf les graines de lin.

Découper les asperges dans la forme des pâtes « penne », c'est-à-dire en coupant des morceaux de 5-6cm de longueur en biais.

Disposer les asperges sur 4 assiettes, saupoudrer d'oignon nouveau. Saupoudrer de graines de lin. Répartir la sauce sur les 4 assiettes.



L'apport en glucides de cette recette est négligeable

*Textes et photos:*  
*Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD*