



Assiette vitaminée de printemps

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : quelques minutes par légumes

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

- 200 g de pois gourmands
- 200 g d'haricots verts
- 200 g d'asperges
- 200 g de petits pois
- 50 g de radis
- Des fleurs comestibles
- De la vinaigrette citronnée

Pour la vinaigrette citronnée

- 6 cuillères à soupe de pavot
- 2 pincées de poudre de wasabi

- 1 gousse d'ail
- 1 jus de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 13 cl d'eau

Ustensile

- 1 casserole

1. Laver et couper chaque légume individuellement : les pois gourmands en sifflets de 3,5 cm ; les haricots verts en biseau de 3,5 cm ; les asperges en biseau ; les radis en gardant 1cm de fane
2. Faire cuire à l'anglaise individuellement les légumes (eau bouillante salée, puis rafraîchissement dans un bac d'eau froide, puis égoutter) : 2 min les petits pois ; 4 à 5 min les pois gourmands en sifflet ; 7 à 10min les haricots verts en biseau de 3,5 cm ; 5 à 8 min les asperges et 2 min les radis.

Vinaigrette et service

1. Dans un robot, mixer tous les ingrédients.
2. Goûter pour rectifier.
3. Dresser harmonieusement les légumes et servir la vinaigrette dans un petit pot à part.
4. Dégustez !