

## Salade d'asperges au pourpier

Préparation et cuisson: env. 25 min

### Sauce aux noisettes

- 1 c. à café **de moutarde aux herbes**  
(voir en bas)
- 2 c. à soupe **de vinaigre aux herbes**
- 2 c. à soupe **d'huile de tournesol**
- 1 c. à soupe **d'huile de noisette**
- 1 c. à soupe **de noisettes**, grossièrement hachées, grillées
- sel, poivre du moulin
- bien mélanger le tout dans un saladier assaisonner

### Salade

- 400 g **d'asperges vertes**, tiers inférieur pelé
- eau salée, bouillante
- cuire les asperges sans couvrir env. 10 min, en les tenant fermes, égoutter, laisser tiédir, couper en long et en tronçons d'env. 5 cm, mettre dans le saladier
- 200 g **de pourpier**
- 20 g **de pousses de radis**
- ajouter, mélanger délicatement

Par personne: lipides 11 g, protéines 3 g, hydrates de carbone 3 g, 508 kJ (121 kcal)

### Moutarde aux herbes

Pour env. 1 dl

Mélanger 5 cs de moutarde douce avec 5 cs d'un mélange de fines herbes (p.ex. persil plat, origan, thym) finement hachées.

