

Salade aux légumes printaniers

et son œuf mollet



Pour 2 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 12 minutes

- **8 asperges vertes**
- **3 petits artichauts**
- **2 tomates**
- **6 olives noires**
- **2 oeufs**
- **3 c à soupe d'huile d'olive terre2crete**
- **1 c à soupe de vinaigre de citron**
- **1 citron**
- **2 petites gousses d'ail**
- **1 c à café de moutarde**
- **6 petites feuilles de basilic**
- **Sel**
- **Poivre**

Préparez les asperges : Lavez les asperges et épluchez-les *si comme moi vous avez des asperges assez grosses*. Coupez la partie dure à la base de l'asperge. Faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Il faut que la la pointe d'un couteau rentre facilement dans l'asperge. Laissez refroidir.

Préparez les artichauts : Épluchez les artichauts enlevant les feuilles dures tout autour. Vous vous arrêtez quand la partie haute d'une feuille se détache facilement en maintenant la base avec le pousse. Coupez la partie supérieure des feuilles (la partie dure) pour conserver que le cœur (partie tendre). Tournez l'artichaut, c'est-à-dire épluchez-le avec un couteau bien tranchant pour mettre à jour le fond. Coupez l'artichaut en deux et enlevez le foin si besoin. Coupez chaque partie en 2. Plongez-les rapidement dans une froide citronnée. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée et le jus d'1/2 citron. Ajoutez les quartiers d'artichauts et laissez-cuire 4 minutes. En fin de cuisson, placez-les immédiatement dans de l'eau froide.

Vous pouvez faire cuire les légumes à l'avance et les réservez au réfrigérateur. Attention, pas trop d'attente pour l'artichaut qui risque d'oxider.

Faites cuire les œufs pendant 6 minutes. Plongez-les dans l'eau froide pour arrêter la cuisson. *L' oeuf doit être cuit au dernier moment puisque c'est un oeuf qui n'est pas totalement cuit.*

Préparez la vinaigrette : Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de citron, l'ail écrasé, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Émulsionnez à l'aide d'une fourchette. Hachez les feuilles de basilic.

Coupez les tomates en tranches.

Disposez sur chaque assiette une tomate coupée en tranches, placez les quartiers d'artichauts de part et d'autre. Posez les asperges sur les tomates. Ajoutez quelques olives.

Coupez l'œuf sans les séparer sans séparer les deux moitiés et posez délicatement sur les asperges.

Parsemez de basilic.

Décorez avec une feuille de basilic.