

Salade fraîcheur

Par Mélanie Mercier , diététicienne-nutritionniste - [Site Internet](#)

Le mois de mai offre une grande variété de légumes de saison : la rhubarbe, le cresson, l'aubergine, le radis, l'artichaut, les blettes, le chou-fleur. L'asperge apporte de la fraîcheur à cette entrée.

Nombre de personnes : 4

Ingrédients:

- 1 botte d'asperges blanches (ou, à défaut, 1 bocal)
- 1 bocal de cœur de palmier (250g poids net égoutté)
- 2 petits pomelos roses
- 30g de pignons de pin
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1/2 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- poivre du moulin
- piment d'Espelette

Par portion :

Calories : 140
Protéines : 5.5
Glucides : 9
Lipides : 9
Gras : 0
Sucre : 0

1

Épluchez la partie fibreuse des asperges (du dessous de la pointe jusqu'à l'extrémité) avec un économe.

2

Plongez-les dans l'eau bouillante salée puis laissez-les cuire une vingtaine de minutes.

3

Coupez les asperges en petits tronçons, ainsi que les cœurs de palmier.

4

Mélangez-les puis ajoutez les quartiers de pamplemousse.

5

Dans un petit bol, mêlez le jus du demi-citron, la moutarde et l'huile de colza. Ajoutez du poivre et une pincée de piment d'Espelette.

6

Ajoutez la vinaigrette à la salade fraîcheur et réservez au frais 15 minutes minimum.

7

Dans une poêle antiadhésive, faites dorer les pignons de pin à sec puis en parsemez sur la salade et servez sans attendre.