

# Salade d'asperges



## PRÉPARATION

Couper l'extrémité ligneuse des asperges et couper le reste en diagonale en morceaux d'environ 2 cm. Ensuite, les faire revenir dans l'huile d'olive pendant environ 5 minutes et les laisser reposer à couvert.

Faire revenir le poulet avec de l'huile d'olive dans une poêle séparée jusqu'à ce qu'il ne soit plus cru et l'assaisonner avec du sel et du curry en poudre.

Couper les fraises en quatre et faire griller les pignons de pin.

Pour la sauce, mélange le yaourt grec au poivre dans un bol. Si la sauce est trop épaisse pour toi, tu peux ajouter de l'eau pour la rendre plus liquide.

Dispose les feuilles de laitue sur l'assiette. Dispose les asperges, les fraises, le poulet et la sauce dessus.

Garnir avec les pignons de pin grillés et la feta émietlée. En option, tu peux également utiliser des micro greens et des fleurs.

## INGRÉDIENTS

1 cs d'huile d'olive  
1 botte d'asperges, coupées en morceaux  
1 cs d'huile d'olive  
350 g d'émincé de poulet  
Sel & curry en poudre  
250 g de fraises, coupées en quatre  
Laitue pommée, feuilles entières  
40 g de pignons de pin, grillés  
100 g de feta, émietlée  
En option : Micro greens & fleurs

## SAUCE

120 g de yaourt grec  
1 petit ail, pressé  
Menthe poivrée, hachée  
2 cc de miel  
1/2 citron, jus et zeste  
1 cs d'huile d'olive  
Sel & poivre  
En option : eau