SALADE D’ASPERGES CRUES AU MAQUEREAU POÊLÉ, TOMATES JAUNES ET HERBES A LA CITRONETTE

Categoria: Accompagnement **Tempo di preparazione:** 20 minutes **Difficoltà:** facile

Ingredienti per 4

- 350 g d’asperges propres (500 g au total)
- 400 g de maquereau propre
- 200 g de tomates jaunes et quelques tomates noires
- 1 bouquet d’herbes (basilic, menthe, persil) haché finement
- Quelques feuilles de citronnelle
- Huile d’olive extra vierge au goût
- Sel au goût
- Vinaigre de vin blanc au goût
- Poivrer au besoin

Le croquant des asperges crues se marie bien au goût du maquereau poêlé, créant une combinaison gagnante pour le palais.

Difficulté : **bas**
Coût : **moyen**
Temps de préparation : **20 minutes**
Portions : **4 personnes**

Préparation

Coupez les asperges en julienne et assaisonnez avec de l’huile, du sel et du poivre.

Badigeonnez le maquereau de vinaigre et d’huile, saupoudrez-le d’herbes hachées et faites-le cuire 5 minutes au four à une température de 180°. Pendant ce temps, lavez et

émincez les tomates cerises.

Retirez du four et placez le maquereau et les tomates cerises sur les asperges. Composez le plat en le décorant de quelques feuilles de citronnelle. Bon appétit !