

# SALADE PRINTANIÈRE

fraîche et légère



## Pour 4 personnes

Faites bouillir deux casseroles d'eau salée. Pendant que les deux casseroles d'eau bouillent, pelez les asperges.

Lorsque l'eau est bouillante, dans une casserole, ajoutez-y le riz (10-15 min de cuisson), dans la seconde, les asperges (7-8 min de cuisson). Pendant que séparément, ils cuisent, préparez le reste de la salade.

Commencez par rincer et équeuter les fraises. Coupez-les en 2 puis préparez la vinaigrette : mélangez la moutarde, avec l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez.

Lorsque les asperges sont cuites, plongez-les dans une eau glacée afin de stopper leur cuisson et fixer leur couleur. Egouttez-les. Faites de même avec le riz lorsqu'il est cuit.

Dressez ensuite vos assiettes : commencez par y déposer un lit de riz. Déposez ensuite quelques asperges et répartissez les morceaux de fraises. Arrosez d'un filet de vinaigrette préalablement préparée.

Bon appétit !

## Préparation 20 min

200g	fraises
400g	asperges
200g	riz cru
1 filet	vinaigre balsamique
1 filet	huile de colza
	sel / poivre