



Salade d'agneau, asperges vertes et roquette



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1 paquet d'asperges vertes
400 grammes de filets d'agneau
sel et poivre
1 noisette de beurre
1 poignée de pignons de pin
2 tranches de pain blanc
huile d'olive
2 poignées roquette
jus de citron

Méthode de préparation

- 1.** À l'aide d'un économe, coupez les asperges crues en très fines lamelles. Arrosez-les d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre. Déposez-les dans un plat ovale.
- 2.** Assaisonnez les filets d'agneau avec du sel et du poivre. Dans du beurre, faites-les dorer sur tous les côtés.
- 3.** Laissez reposer 10 minutes sous une feuille d'aluminium, puis coupez la viande en tranches,
- 4.** que vous placerez sur les asperges.
- 5.** Coupez le pain blanc en petits dés que vous faites revenir dans de l'huile d'olive pour obtenir des croûtons.
- 6.** Répartissez-les sur les asperges et l'agneau.
- 7.** Dans une poêle sans matière grasse, faites dorer les pignons de pin, puis versez-les sur le plat.
- 8.** Terminez en ajoutant la roquette, du poivre et du sel.
- 9.** Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron.