



POINTES D'ASPERGES ET TRUITE FUMÉE SUR UN LIT DE YAOURT BULGARE ET D'AVOCAT



Aneth frais ✨



Avocat



Pointes
d'asperges vertes ✨



Ciabatta blanche



Gousse d'ail



Yaourt bulgare ✨



Truite fumée ✨

20-30 min

Facile

À consommer dans
les 5 jours

Contrairement aux asperges blanches, les asperges vertes poussent au-dessus du sol et sont par conséquent plus croquantes. De plus, vous n'avez pas à les éplucher, vous pouvez donc les cuire telle qu'elle ! La meilleure méthode de préparation c'est de les griller - cela apporte aux asperges encore plus de goût. La combinaison de truite fumée, d'avocat et de yaourt bulgare rend le plat délicieusement frais - parfait pour le printemps !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier, petit bol et plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Recette de pointes d'asperges et truite fumée : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Ciselez l'**aneth**. Coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau, évidez la chair à l'aide d'une cuillère et coupez-la en tranches.



2 RÔTIR LES ASPERGES

Retirez 1/2 cm de partie inférieure des **pointes d'asperges vertes**. Disposez les **pointes d'asperges** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les avec 1/2 cs d'huile d'olive par personne, du poivre et du sel. Enfourez-les 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Retournez-les à mi-cuisson.



3 ENFOURNER LA CIABATTA

Coupez la **ciabatta** en deux dans le sens de la largeur, puis coupez l'**ail** en deux. Frottez les tranches de **ciabatta** avec l'**ail** et arrosez-les avec 1/2 cs d'huile d'olive par personne. Enfourez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Écrasez les moitiés d'**ail** (ou coupez-les finement).



4 PRÉPARER LE YAOURT

Dans un bol, mélangez le **yaourt bulgare** avec 3/4 de l'**aneth**, l'**ail**, 1/4 cs d'huile d'olive vierge extra, du poivre et du sel. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra restante, le vinaigre de vin blanc, le miel, la moutarde, du poivre et du sel pour en faire une vinaigrette.



5 EFFILOCHER LA TRUITE

Effilochez la **truite fumée** à l'aide de deux fourchettes.



6 SERVIR

Versez le yaourt dans les assiettes. Placez les tranches d'**avocat** et la **truite fumée** sur le **yaourt**. Disposez les **pointes d'asperges rôties** par-dessus. Arrosez la vinaigrette sur le plat et saupoudrez avec l'**aneth** restant. Présentez la **ciabatta à l'ail** en accompagnement.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aneth frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pointes d'asperges vertes (g) *	100	200	300	400	500	600
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt bulgare (ml) 7) *	125	250	375	500	625	750
Truite fumée (g) 4) *	70	140	210	280	350	420
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre balsamique blanc (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3035 / 726	636 / 152
Lipides (g)	46	10
Dont saturés (g)	9,7	2,0
Glucides (g)	42	9
Dont sucres (g)	9,9	2,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	2,5	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 17) (Euf 22) Fruits à coque
 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).