

Asperges vertes sauce à l'avocat et pistaches



Préparation 20 mn

Cuisson 10 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 bottes d'asperges vertes

1 gros avocat

Quelques tomates cerises

1/2 bouquet de coriandre

2 citrons verts

3 c à s d'huile de pistache

2 c à s de pistaches nature mondées

Tabasco

Sel

Éliminer le talon des asperges, il est inutile de les peler sauf éventuellement la base si les asperges sont un peu grosses. Cuire les asperges 10 mn à l'eau bouillante salée et les égoutter (temps de cuisson à adapter en fonction des asperges).

Couper l'avocat en 2, retirer le noyau et la peau. En réserver 1/4 et détailler les 3/4 restants en petits dés, les arroser aussitôt du jus d'un citron vert. Couper les tomates cerises en petits morceaux. Ciseler la coriandre et concasser les pistaches. Mixer l'avocat réservé avec le jus du second citron vert et l'huile de pistaches.

Assaisonner de sel et quelques gouttes de Tabasco.

Répartir les asperges tiédies sur 4 assiettes. Disposer les dés d'avocat et de tomate. mettre un peu de sauce et parsemer de coriandre et de pistaches.

Conseils : j'avais fait la sauce avec 1 avocat bien que nous ne soyons que 2 et 1 botte d'asperges, et c'était bien, aussi je vous conseille de doubler la sauce et donc de prendre 2 avocats et doubler ce qui la compose.

Vin conseillé : un muscat sec bien frais.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>