



Toque & Tablier



Salade fraîche aux asperges, mangue et au canard fumé

Pour 4 entrées
Préparation 15 min

Bien s'organiser : Réalisez cette salade en avance et réservez-la au frais, elle n'en sera que meilleure ! Ne mettez la burrata qu'après avoir mélangé la salade.

Ma liste de courses... Chez

Le boucher :

- 140 g de magret de canard fumé et tranché (IGP)

Le primeur :

- Une petite botte d'asperges vertes tendres
- 1 mangue bien mûre
- 2 cuillères à soupe de gingembre émincé (surgelé, c'est très pratique !)
- 6 cuillères à soupe de pur jus d'orange
- 1 petite botte de basilic frais

L'épicier :

- 300g de quinoa
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive première pression à froid de grande qualité
- Sel et du poivre 5 baies

Facultatif :

Le fromager :

- 200 g de burrata IGP

1. Préparons les asperges. Faites chauffer de l'eau dans une grande casserole. Avec un pèle-légumes, pelez les asperges dont le diamètre du pied est supérieur à 1 cm (si elles sont bien tendres, vous laisserez tel quel les autres).
Il n'est pas nécessaire de peler jusqu'à la pointe, seul le premier tiers de l'asperge est important. Remettez-les en botte et faites-les cuire les pieds dans l'eau en couvrant la casserole autant que possible. Au bout de 10 minutes environ, insérez la pointe d'un couteau à la base de l'asperge, si c'est bien tendre, allongez-les entièrement dans l'eau pour 5 minutes. Egouttez et faites-les refroidir dans de l'eau bien froide.

2. En parallèle, faites cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet. Egouttez et rincez à l'eau froide.
3. Pendant la cuisson des asperges du quinoa, découpez la mangue en petits cubes et coupez chacune des tranches de magret de canard en 2. Lavez et ciselez le basilic. Découpez les asperges en 2 ou 3.
4. Dans un saladier, versez l'huile, le jus d'orange, ajoutez le gingembre, salez et poivrez généreusement. Mélangez. Versez le quinoa, la mangue, le canard, les asperges et le basilic. Mélangez intimement et réservez au frais pour au moins 2 ou 3h minimum
5. Au moment de servir, goûtez votre salade, rectifiez l'assaisonnement si besoin. Posez la burrata au milieu (chacun se découpera un morceau pour son assiette), ne mélangez pas et envoyez !