

Verrine printanière

Par Mélanie Mercier , Diététicienne-nutritionniste - [Site Internet](#)

La verrine apportera également de bon acides gras avec l'huile d'olive (oméga 9), l'huile de colza (oméga 3) et les noisettes (oméga 6).

Nombre de personnes : 4

Temps de cuisson : 16 mn

Ingrédients:

- 150 g de fèves écosées surgelées
- 12 radis roses
- 2 belles poignées de pousses d'épinards
- ½ botte d'asperges vertes
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- Le zeste d'un citron non traité
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- 40 g de chèvre frais
- 1/2 petit oignon blanc
- 4 noisettes concassées (10 g)

Par portion :

Calories : 115

Protéines : 3

Glucides : 10

Lipides : 7

Gras : 1

Sucre : 1

1

Laver les pousses d'épinards, les radis, les asperges. Les égoutter sur du papier absorbant.

2

Retirer, à l'aide d'un économe, la partie fibreuse des asperges. Les plonger dans l'eau bouillante et les faire cuire 12 minutes. Les retirer à l'aide d'un écumoire et les plonger dans l'eau glacée.

3

Plonger les fèves dans l'eau bouillante, faire cuire jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface (moins de 5 minutes).

4

Tailler les radis en fines tranches. Émincer l'oignon finement. Tailler les asperges en tronçons de 3-4 cm.

5

Préparer la vinaigrette : mélanger le vinaigre de cidre, les deux huiles, l'oignon ciselé et poivrer.

6

Dans un saladier, mélanger les pousses d'épinards, les radis émincés, les fèves. Ajouter la vinaigrette et bien mêler.

7

Dans une poêle chaude, faire dorer les noisettes quelques instants en surveillant bien pour qu'elles ne brûlent pas.

8

Dans 4 verres transparents, disposer la moitié des légumes assaisonnés puis la moitié des tronçons d'asperges et du chèvre, à nouveau les légumes assaisonnés puis le reste des asperges.

9

Parsemer de chèvre émietté et des noisettes au moment de servir.