

# Salade d'asperges, vinaigrette au miel

Bonjour à toutes et tous

Nous voici en pleine saison des [asperges](#). Je suis loin d'être une grande fan de ce légume (et c'est encore moins le cas de mes gourmands) mais à chaque saison, j'essaye de trouver une ou des recettes d'asperges susceptibles de me plaire. En effet, quand on apprécie pas un légume, souvent, ce n'est pas un problème de légume, mais le fait de ne pas avoir trouvé LA recette qui nous correspond pour le cuisiner.

C'est ainsi qu'une fois, j'ai carrément tenté l'**asperge crue** en salade. N'oubliez pas le grand légume servi entier, non. Quand on veut consommer cru des légumes fermes, il est souvent mieux de les râper ou les « tagliatelliser ». Et figurez vous que les tagliatelles d'asperges crues, c'est vraiment super bon : c'est frais, croquant, presque juteux, une petite saveur verte mais souvent très douce. Côté assaisonnement, cela marche bien avec une classique vinaigrette, mais le top du top est avec une vinaigrette sucrée au miel. On reste dans la douceur, pour une salade qui change clairement de nos habitudes. Depuis, cette salade est un incontournable du printemps, au moins une fois.

Je voulais donc partager avec vous l'idée de cette salade asperges miel, toute crue. Peut être cela peut vous varier pour changer de vos classiques. Bonne journée



- SALADE D'ASPERGES -  
VINAIGRETTE AU MIEL



Salade asperges crues, vinaigrette miel

---

## **Recette : Salade d'asperges crues, vinaigrette au miel**

**Saison de la recette : Avril à Juin**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 0 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 1 botte d'asperges (3-4 asperges par personne)
- 1/2 botte de ciboulette
- 1 grosse cuillère à soupe de miel
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- sel et poivre

### **Réalisation**

- Lavez les asperges puis épluchez les pelez les à l'économe. Détaillez-les en tagliatelles (et finissez au couteau). Réservez ces tagliatelles dans un saladier.
- Lavez la ciboulette puis hachez la. Ajoutez aux asperges.

- Dans un bol, fouettez ensemble l'huile, le vinaigre et le miel. Salez
- Mélangez aux tagliatelles d'asperges et laissez mariner au moins une heure.

Servez cette salade asperges crues vinaigrette miel plutôt fraîche.

---

### **Astuces :**

- Si vous préférez les asperges cuites, vous pouvez bien entendu cuire les asperges à votre convenance et ré-utiliser le principe de la vinaigrette.
  - Le choix des asperges vertes ou blanches est à votre convenance de goût.
-