

## Assiette fraîcheur à l'italienne

Préparation 20 à 30 mn

Cuisson : 10 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 bottes d'asperges vertes  
100 g de jambon cru ( j'ai mis du Parme )  
4 artichauts marinés à l'huile d'olive en bocal  
1 c à s de câpres  
1/2 botte de basilic  
1 c à s d'huile d'olive  
Sel et poivre du moulin

Pour la vinaigrette:

Le jus d'1/2 citron  
2 c à s d'huile d'olive  
1 c à c de moutarde  
Sel et poivre du moulin

Équeuter et laver les asperges, les faire griller dans une poêle chaude légèrement huilée pendant 5 à 7 mn.

Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.

Découper les tranches de jambon cru en lanières et émietter grossièrement la feta.

Répartir les asperges, les artichauts coupés en 2 ou 4, la feta, des feuilles de basilic et les câpres sur les assiettes. Arroser avec la vinaigrette, ajouter les lanières de jambon et servir avec des tranches de pain grillé.

Comme toujours pour ce genre de recette vous dosez les ingrédients à votre guise et surtout vous faites un peu plus de vinaigrette, les convives pourront ainsi en remettre si nécessaire. Pour le pain j'ai utilisé de la baguette pour ne pas avoir de trop grandes tranches.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>