



# LA FARGUSSIENNE GOURMANDE

---

## SALADE VERTE DE PRINTEMPS AUX 3 A

Difficulté : plus que fastoche – Préparation: 30 mn dont quelques-unes de cuisson  
Ingrédients pour 4 personnes :

De l'huile de coude	350 gr d' <b>a</b> sperges vertes
6 cs d'huile de noix ou de noisettes	1 chat siamois. ( <i>Tout autre fera l'affaire</i> )
2 <b>a</b> vocats	80 gr de mesclun ou de chicorée
1 botte de radis	½ botte de cerfeuil
4 fonds d' <b>a</b> rtichauts	1 cœur de laitue
2 cs de vinaigre de cidre	½ botte de cresson
Sel et poivre	1 citron

- ~ Faire cuire les cœurs des **a**rtichauts avec le foin dans de l'eau bouillante salée et citronnée jusqu'à ce qu'une lame de couteau les traverse.
- ~ Laisser refroidir.
- ~ Faire cuire les **a**sperges à l'eau salée 5 minutes.
- ~ Eplucher les radis et les **a**vocats - citronner les avocats.
- ~ Couper les cœurs d'artichauts en 8 morceaux.
- ~ Dans un saladier mettre tous les ingrédients préparés, les feuilles de cresson, les branches de cerfeuil, le mesclun.
- ~ Mélanger l'huile de noix, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre.
- ~ Verser sur la salade et mélanger.

*Nous avons remplacé les artichauts traditionnels par des poivrades, un délice pour qui y connaît, une surprise pour les autres.*

