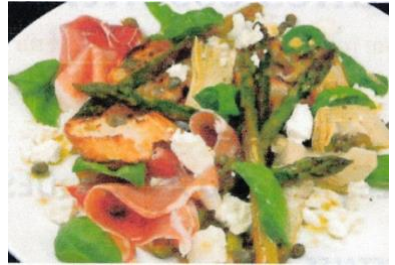


# ASSIETTE FRAICHEUR A L'ITALIENNE

*POUR 4 PERSONNES*

- 2 bottes d'asperges vertes
- 100g de jambon cru
- 1cs de câpres
- ½ botte de basilic
- Feta ou mozzarella
- 1 baguette de pain
- 4 artichauts marinés à l'huile d'olive en bocal
- 2cs d'huile d'olive
- Sel et poivre



*Pour la vinaigrette :*

Le jus d'1/2 citron – 2cs d'huile d'olive – 1cc de moutarde, sel et poivre.

Faire griller des tranches de pain.

Equeter et laver les asperges et les faire cuire dans une poêle chaude avec l'huile d'olive pendant 5 à 7mn.

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

Répartir les asperges, les artichauts.

Séparer en 2, la feta, le basilic et les câpres. Arroser avec la vinaigrette et servir avec le pain grillé.

*Je congèle la feta ou la mozzarella et je la râpe sur la salade.*