

Salade de fèves aux asperges et magret de canard

Ingrédients / pour 4 personnes :

- 1 botte d'asperges vertes
- 500 g de fèves fraîches écosées
- 12 tranches de magret de canard
- 1/2 échalote
- 6 tomates séchées
- 1 cuillère à soupe de persil frais ciselé
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche ciselée
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation :

Laver les asperges et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 7 minutes.

Faire également bouillir les fèves pendant 5 minutes, les laisser refroidir et enlever ensuite la peau blanche qui les entoure. Éplucher et ciseler finement l'échalote.

Dans un grand saladier rassembler les légumes, la demi échalote et les herbes, bien mélanger, ajouter ensuite les tranches de magret et les tomates séchées coupées en deux.

Préparer la vinaigrette avec le vinaigre et l'huile d'olive et arroser la salade.

Garder 3 heures au frais puis déguster.

Cake aux fèves et chorizo

Ingrédients / pour 8 personnes :

- 220 g de fèves épluchées
- 100 g de chorizo
- 4 oeufs
- 25 cl de lait
- 200 g de farine
- 75 g de fromage rapé
- 75 g de parmesan râpé
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel poivre



Préparation :

Préchauffez le four à 180°C. Retirez la peau du chorizo, et coupez-le en petits dés.

Faire cuire les fèves dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes.

A la fin de la cuisson, passez les fèves sous l'eau froide.

Dans un saladier, fouettez les oeufs, le lait et salez poivrez.

Ajoutez ensuite la farine, la levure et mélangez le tout.

Ajouter le parmesan, l'huile d'olive, le fromage rapé et mélangez délicatement.

Incorporez les fèves et le chorizo, mélangez et videz le tout dans un moule à cake.

Enfournez pour 45 minutes.