



Phase : **Stabilisation**

Type : **Entrée**

Recette : **Merry tapas**

Calories
110 par personne

Préparation
25 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 75 gr de couscous perlé
- 110 gr de pointes d'asperges vertes
- 80 gr de viande de grison coupée en petits morceaux
- ½ kaki émincé finement
- 1 citron vert
- 1 grosse poignée d'estragon frais
- 1 c.à.s d'huile de noisette + 1 c.à.c extra
- 1 c.à.c bombée de crème de balsamique
- Gros sel
- Sel et Poivre

Préparation

1. Cuire le couscous 9 minutes dans l'eau bouillante salée.
2. Mélanger dans un grand bol 1 c.à.s d'huile de noisette, la crème de balsamique, le zeste et le jus du citron. Saler et poivrer.
3. Egoutter les perles et les mélanger à la vinaigrette. Réserver.
4. Griller les asperges environ 5 min dans 1 c.à.c d'huile de noisette. Ajouter le gros sel et poivrer.
5. Couper les asperges en petits morceaux en gardant les pointes intactes.
6. Ajouter au couscous la viande de grison, le kaki, les morceaux d'asperge sans les pointes et l'estragon préalablement émincé.
7. Bien mélanger et répartir dans 6 plats à tapas.
8. Décorer avec les pointes d'asperge et terminer avec un tour de moulin à poivre.