

1°) Concombre primeur à la croque au sel de cristal de la vallée de L'indus



Ingrédients pour 4 personnes

5 à 6 petits concombres primeur

Au dernier moment :

Eplucher, épépiner si besoin les concombres, les couper en petits dés

Mettre en verrine avec une petite pincée de sel rose de l'Himalaya

Facultatif (Un filet d'huile d'olive de Nyons) que vous mettrez sur la table avec le sel rose

3°) Salade de fèves et poivrons rouges confits et sel rose de l'Himalaya

Ingrédients

3 poivrons rouges

1 sachet de fèves surgelées Picard épluchés ou fèves fraîches épluchées

Sel rose de l'Himalaya, poivre, huile d'olive

Préparation

Mettre les poivrons au four entre 2h et 2h ½ à 150°

Les éplucher et les épépiner, couper en lanières puis en petits dés.

Faire cuire les fèves suivant instruction, les passer

Mélanger les poivrons et les fèves les assaisonner d'un peu d'huile d'olive, de sel rose de l'Himalaya et poivre du moulin. Laisser le sel rose sur la table

2°) Asperges au beurre salé et au thym citron

Blanchir les asperges entre trois et six minutes suivant grosseurs

Passer, égoutter sur du papier absorbant

Si elles sont grosses couper une partie de la tige (pratiquement la moitié)

Faire sauter au beurre salé, vivement quelques minutes entre (5 et 10 mn) suivant grosseur

Mettre quelques gouttes de citron et quelques miettes de thym citron. Servir aussitôt