

## Asperges vertes, tomates cerises, yaourt Greek style et graines



### Ingrédients

- Pur Natur yaourt Greek style
- 1 botte d'asperges vertes
- 120 g de tomates cerises en grappe
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cs de graines de tournesol
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1 cs de quinoa soufflé
- Poivre et gros sel de mer

### Préparation

Nettoyez les asperges et retirez la partie violette. Épluchez les derniers centimètres de la tige avec un économiseur. Faites-les blanchir à l'eau bouillante salée pendant 3 à 4 minutes. Ensuite, rincez-les rapidement sous de l'eau froide, et égouttez.

Placez les asperges et la grappe de tomates sur une assiette et arrosez-les d'huile d'olive. Mettez les graines de tournesol et de sésame dans une poêle, arrosez-les d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égouttez sur du papier absorbant.

Faites chauffer une poêle de type grill et faites-y griller les asperges et les tomates cerises. Assaisonnez avec du gros sel de mer et du poivre.

Disposez les asperges dans des assiettes, nappez-les de quenelles de yaourt, posez dessus les tomates cerises et saupoudrez le tout de crumble de graines.