

Bouquet d'asperges vertes, spray huile d'olive citronnée

Le tout en BIO

*Recette proposée par David Farat, chef,
ancien élève de l'École Supérieure de Cuisine Française Grégoire Ferrandi*

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES:

1 botte d'asperges

1 citron

Huile d'olive

Fleur de sel

Poivre moulu

RECETTE:

Faire chauffer un grand volume d'eau salée.

Eplucher les asperges. Ne pas jeter les épluchures mais les plonger dans l'eau de cuisson. Lorsque l'eau bout, plonger les asperges dans l'eau bouillante.

Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter puis les rincer sous l'eau froide.

Une fois rafraîchies, les sécher et les poivrer légèrement.

Dans un bol, mélanger le jus de citron et l'huile d'olive. Enduire les asperges de sauce et servir.

Bon appétit

Entrée BIO

Agence
BIO