ASPERGES

Rincer les asperges et couper le bout dur en le cassant avec les doigts.

Détailler les pointes en fine julienne.

Tailler les queues restantes en rondelle de l'épaisseur d'une pièce.

Mettre la julienne dans une poêle avec un peu de beurre, 3 cuillères à soupe d'eau, une pincée de sel et couvrir. Laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps et contrôler la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Mettre les rondelles dans une poêle avec un peu de beurre, une pincée de sel et couvrir. Il n'est pas utile d'ajouter de l'eau.

A la fin de chaque cuisson, ajouter une cuillère à café de vinaigre balsamique et une d'huile d'olive. Mélanger.

Mettre au centre de l'assiette les rondelles et disposer autour en couronne la julienne.

Déposer quelques copeaux de parmesan.

A manger tiède.

Enjoy your meal !!

LES RECETTES DU CONFINEMENT

Pour 2 pers.

1 botte d'asperges vertes
Beurre
Vinaigre balsamique
Huile d'olive
Parmesan

L'asperge était connue des grecs, des romains et les égyptiens déjà en offraient à leurs dieux. Elle pousse à l'état sauvage au flanc des montagnes et aujourd'hui encore on peut en trouver dans les collines de Provence, de Corse et de Sardaigne

WWW.SPPB.EU