



Salade d'asperges

Pour 4 portions

Grand panier vapeur et grand panier vapeur non perforé

Asperges :

500 g d'asperges blanches

500 g d'asperges vertes

Sel

Pour la sauce à salade :

1 cuill. à café de

moutarde au miel

2 cuill. à soupe de

vinaigre de vin blanc 3

cuill. à soupe d'huile

d'olive

1 cuill. à soupe d'huile de

pépins de courge

Sel

Poivre noir du moulin

En outre :

1 bouquet de roquette

200 g de tomates cerises

40 g de parmesan

Par portion

212 kcal, 7 g G, 16 g L, 10

g P, 0,6 EFA

1. Éplucher les asperges blanches et couper le quart inférieur ligneux. Placer les épluchures dans le panier vapeur non perforé. Enlever le tiers inférieur des asperges vertes.

2. Préchauffer le compartiment de cuisson.

3. Couper en biais et en trois les asperges blanches et vertes.

Placer les asperges blanches dans le panier vapeur perforé et enfourner. Insérer en dessous le bac non perforé avec les épluchures. Cuire selon les indications.

4. Après 3-5 minutes, placer les asperges vertes à côté des asperges blanches et faire cuire comme indiqué, les asperges doivent être al dente.

5. Pour la vinaigrette, mélanger la moutarde, le vinaigre et l'huile, saler et poivrer.

6. Laver la roquette et laisser bien s'égoutter. Selon la taille des tomates cerises, les couper en 2 ou en 4.

7. Après la cuisson à la vapeur, placer les asperges dans un plat. Ajouter 2 cuill. à soupe du jus de cuisson des asperges à la vinaigrette et la verser sur les asperges.

8. Disposer la roquette et les tomates sur 4 assiettes. Puis ajouter les asperges et napper de vinaigrette. Réaliser des petits copeaux de parmesan à l'aide de l'économe. Les disposer sur la salade et servir.

Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1 Cuisson vapeur, 100 °C

Asperges blanches - Temps de cuisson : 10-15 minutes

Asperges vertes - Temps de cuisson : 7-10 minutes