

Salade d'asperges vertes "rôties"

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min
Haut : maxi
Bas : maxi

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la cocotte de base*

- 30 asperges vertes (environ 2 bottes)
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- Roquette
- Copeaux de parmesan
- 3 cuillères à soupe d'eau

* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 personnes, en augmentant d'un tiers les ingrédients. Cuisson : 30 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	388,4 kJ / 93,3 kcal	4,6 %
Protéines	7,7 g	15,4 %
Lipides	5,5 g	7,8 %
Glucides	1,6 g	0,6 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Épluchez les asperges et déposez-les dans la cocotte avec l'eau, l'huile d'olive et la branche de thym.
- 2 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 3 Déposez la roquette dans les assiettes, ajoutez ensuite les asperges et parsemez de copeaux de parmesan. Assaisonnez avec la vinaigrette de votre choix.

Conseil : vous pouvez utiliser pour la vinaigrette, la sauce synergie AGC du livre d'été "les p'tits plus" (page 64).

Note du chef : les asperges cuites ainsi dans la cocotte nécessitent très peu de matière grasse et de plus cuisent à moins de 100°C, préservant ainsi leurs qualités nutritionnelles et gustatives.

Atouts nutrition :

Antioxydants page 70

Vitamine K page 73

Vitamine B9 page 73

Vitamine C page 73

Fibres page 71



Légume printanier par excellence, l'asperge contribue à détoxifier le corps après une alimentation hivernale souvent riche. Elle contient des fibres et de la vitamine K, et figure parmi les aliments les plus riches en vitamine B9, qui intervient, entre autre, dans la production de l'ADN.