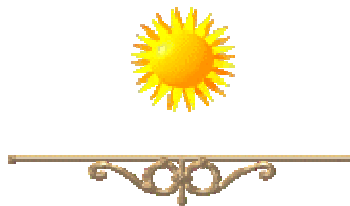


Fiche recette 36

Asperges vertes aux Framboises.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

2 bottes d'asperges vertes, 125 g de framboises, 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de framboises, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive fruitée, sel fin, poivre du moulin

Préparation & Cuisson.

Éplucher les asperges, les lier en botte et les plonger debout dans un faitout étroit d'eau bouillante salée, pointe en haut. Les faire cuire 12 à 15 minutes (en fonction de leur calibre) à partir de la reprise d'ébullition. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette : mettre le sucre, du sel et du poivre dans un bol. Ajouter le vinaigre et mélanger jusqu'à complète dissolution du sucre et du sel. Ajouter l'huile et fouetter pour bien émulsionner. Lorsque la vinaigrette est prête, ajouter les framboises entières et mélanger délicatement. Pour servir, égoutter les asperges sur un linge et les délier. Présenter les asperges sur un joli plat de service et la vinaigrette à part. Servir tiède. Note : on peut également mixer les framboises, les filtrer et ajouter le coulis à la vinaigrette.