



Asperges au jambon



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : 1 part de viande (100g) + 1 portion de fromage (30g) + légumes verts
- 600g à 800g d'asperges
- 8 tranches de jambon blanc (50g chacune)
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % MG (120g)
- 60 g de gruyère râpé



Préparation

- Laver les asperges, les couper toutes de la même longueur, et les peler.
- Les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 à 20 mn.
- Entourer chaque portion d'une tranche de jambon et les disposer dans un plat allant au four.
- Verser la crème fraîche sur la préparation, parsemer de gruyère râpé.
- Laisser gratiner à four chaud.

