

## Asperges



### Ingrédients

#### Sauces :

##### ● *A base de vinaigrette :*

- A la moutarde: ajouter à la vinaigrette une cuillère à soupe de moutarde forte.

- Au citron: remplacer le vinaigre par le jus d'un citron.

- Aux herbes: ajouter à la vinaigrette une cuillère à café de ciboulette ou de cerfeuil coupés surgelés.

- Aux oeufs durs: faire durcir 2 oeufs pour 6. Les écaler et les hacher finement. Les ajouter à la sauce vinaigrette.  
Pas d'équivalence pour l'oeuf: 1/3 d'oeuf par personne peut ne pas se compter en calories !

##### ● *A base de crème fraîche / personne :*

Mélanger une cuillère à soupe de crème fraîche 15%MG avec une cuillère à café d'échalote coupée surgelée et une cuillère à café de ciboulette coupée et surgelée.  
Equivalence : 1 cuillère à café d'huile



### Préparation

- Laver les asperges.
- En supprimer le bout terreux et sec des tiges.
- Puis les peler avec un économiseur (couteau éplucheur).
- Les ficeler en bottes et les plonger dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- Laisser cuire 20 mn.
- Les retirer de l'eau avec délicatesse à l'aide d'une écumoire pour éviter de casser les pointes.
- Les laisser s'égoutter sur une grille.
- Puis les disposer sur un plat ovale.
- Les servir tièdes ou froides.

