

ASPERGES A LA RUSSE

Lundi 08 Mai 2017

Une entrée rapide, facile à réaliser :



Asperges à la russe pour 2 personnes et 2pp-3sp-1 spl -1 spv par part

- 12 asperges blanches *
- 2 œufs durs moyens*
- 2 cuillérées à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- ciboulette ou persil

Nettoyer les asperges, les cuire à l'eau bouillante bien salée 8 à 10 minutes, les égoutter, les refroidir.

Les disposer en éventail sur deux assiettes

Passer les œufs durs à la moulinette sur les asperges

Saupoudrer de persil ou de ciboulette

Les napper de vinaigrette (vinaigre sel poivre, huile, eau) au moment de servir

Pour cette recette, je me sers de la vieille moulinette à gruyère.

Quant aux asperges, saler bien l'eau de cuisson sinon elles seront fadasses. Dans cette recette je raccourcis les tiges (elles vont dans un potage) et je garde les pointes : 10 cm

environ

Vous pouvez aussi prendre des asperges en bocaux

Pour le repas : asperges au russe (2pp-3 sp) – lapin épicé (5pp-4 sp recette du 14 02 2017)-100 g de petits pois (2pp- 2 sp) –charlotte aux fraises (3pp- 3 sp recette du 16 02 2017 avec des fraises). Total : 12 pp- 12 sp

Très bon 8 Mai