

PANIER VAPEUR AUX ASPERGES ET AUX CREVETTES

Mardi 20 juin 2023

Mes dernières asperges fraîches jusqu'à l'an prochain

Panier vapeur aux asperges et aux crevettes pour 1 personne et 2 sp vert ☐ – 1 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 0 psp☐

-120 g de crevettes surgelées crues décortiquées : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-200 g de pointes et de tiges d'asperges vertes et blanches : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-100 g de fromage blanc 0% : 1 sp vert ☐ -1 sp bleu☐ – 1 spv violet☐ – 0 psp☐*

-herbes aromatiques : échalote, coriandre estragon*

-sel fin poivre blanc

Peler les asperges, les laver et les essuyer. Couper les tiges en rondelles.

Remplir d'eau une moitié de casserole et porter à ébullition.

Tapisser le fond d'un panier vapeur en bambou d'une feuille de papier alimentaire anti adhérente trouée.

Déposer au fond les rondelles d'asperges, les pointes et rajouter par-dessus les crevettes. Finir avec des petites asperges raccourcies. Assaisonner : sel poivre herbes aromatiques.



Diminuer le feu de cuisson et déposer sur la casserole le panier vapeur avec son couvercle.

Cuire une trentaine de minutes en vérifiant si les asperges sont cuites et les crevettes rosées.



Servir avec une sauce froide : fromage blanc salé avec herbes aromatiques émincées.

Si possible, choisissez une casserole du même diamètre que le panier vapeur.

J'ai préparé ce plat pour utiliser les tiges et les pointes cassées des asperges.

Pour le repas : salade de cœurs de palmier avec 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) – panier vapeur aux asperges et aux crevettes (2 sp vert - 1 spl bleu - 1 spv violet - 0 psp) – 30 g de riz complet cru et à cuire (3 sp vert - 3 sp bleu - 0 spv violet - 3 psp) – 3 abricots (0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 6 sp vert - 5 spl bleu - 2 spv violet - 4 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés