

# ASPERGES SAUCE MALTAISE ALLÉGÉE

**Mercredi 22 Mai  
2019**

Pour changer de la mayonnaise light ou à base d'œuf et de fromage blanc 0% :

**Asperges blanches**

**sauce maltaise allégée pour 2 personnes et 3 pp-3sp par part**

- 10 asperges blanches \*
- 1 orange bio \*
- 1 œuf \*
- 100 g de crème à 4%
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 cuillerée à café de maïzena
- sel poivre blanc

Peler avec un couteau économe les asperges, les laver et les cuire 10 minutes à l'eau bouillante bien salée. Les sortir, les refroidir sous l'eau froide et bien les égoutter Réserver.

Prélever le zeste de l'orange, le blanchir 2 fois à l'eau bouillante, l'égoutter et réserver

Préparer une sauce maltaise :

Au saucier :

Mettre en route le saucier et verser dedans le jus de

l'orange, le jaune d'œuf puis rajouter petit à petit le beurre coupé en petits morceaux Th 2

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis dans le restant de crème et verser dans le saucier en augmentant la température

Assaisonner : une pincée de sel, poivre blanc et laisser tourner jusqu'à épaississement en rajoutant le zeste finement émincé

Arrêter le saucier, verser la sauce dans un bol et servir aussitôt

Sans saucier :

Même marche à suivre mais à faire au bain marie dans une casserole toujours en remuant et à petit feu



Si possible, prenez des oranges à jus comme les sanguines

Pour le repas : asperges blanches sauce maltaise allégée (3pp-3sp) -cabillaud épicé sur lit de pommes de terre (6pp-5spl-recette du 04 05 2017) -mousse myrtilles avec 100 g de skyr 0 % (1pp-0spl).

Total : 10 pp-8spl

Très bon mercredi

**Lilou3158 : blog  
cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits  
réservés**