

ASPERGES VERTES SAUCE CRUE AUX HERBES



Ingrédients pour 5 personnes

Ingrédient	Quantité
asperges vertes	500 gr
Herbes au choix	3 bottes (lierre terrestre, berce, ortie)
Citron Bio	1 pce
purée d'amandes blanches	1
Huile d'olive	4 càs (extra vierge)
germes de luzerne	1 ravier (ou autre pour la décoration)

Préparation

1. Peler les asperges si nécessaires. Couper les extrémités trop dures. Faire cuire 8 à 10 minutes dans un cuit vapeur, ou 6 à 8 minutes dans de l'eau bouillante salée.

2. Laver les herbes aromatiques fraîches : lierre terrestre, berce, ortie, roquette, queue de persil, coriandre, cerfeuil, pourpier, cresson...

3. Confection de la sauce : dans un blender, verser le jus de citron, l'huile d'olive, la purée d'amandes, sel/poivre, les herbes aromatiques; puis mixer le tout pour obtenir une crème onctueuse. Ajouter un filet d'eau si nécessaire et rectifier l'assaisonnement.

4. Décorer de germes de luzerne ou autre
