ASPERGES VERTES SAUCE CRUE AUX CUISINE SAUVAGE

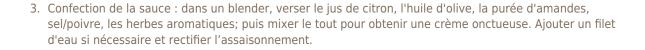
Ingrédients pour 5 personnes

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 u	ın
	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						



4.	Décorer	de	germes	de	luzerne	ou	autre
----	---------	----	--------	----	---------	----	-------