

# 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  

---

---