



ASPERGES TIÈDES CRÉATIVES ET QUE FAIRE AVEC LES RESTES?



20 min.



10 min.



2-4 pers.



RÉALISÉ PAR

Dynaform Lausanne

Les asperges sont là! Recette sur 2 jours !
Une première version: asperges tièdes et créatives
Une seconde version: et avec les restes ?

INGRÉDIENTS

- 1er jour: asperges tièdes créatives:
- 1kg asperges vertes
- 5-6 pommes de terre
- 2c à soupe d'huile olive
- 30g de beurre
- 30g amandes effilées
- 50g câpres égouttées
- 20g aneth
- 2ème jour: si vous avez des restes d'asperges:
- 1-2 oignons
- 1-3 œufs entiers
- Le reste des pommes de terre
- Le reste des asperges
- Une belle salade

MARCHE À SUIVRE

Première recette:

Parez vos asperges et posez-les sur 2 plaques rectangulaires munies de papier sulfurisé. Badigeonnez-les avec 1 c à soupe d'huile d'olive par plaque, salez un chouïa et poivrez. Au four chaleur tournante pour les 2 plaques à 200 pendant 10 minutes selon la taille des asperges. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole et faites revenir les amandes dedans 2 minutes en les retournant pour qu'elles deviennent bronzées. Ajoutez les câpres égouttées dans ce mélange et laissez rissoler encore un peu. Versez cette sauce sur vos asperges rôties et disposées dans un joli plat de service et parsemez d'aneth coupé menu! Un régal ! Bon appétit!

2 ème recette:

S'il vous reste des asperges ce qui n'est pas sûr, faites une belle omelette! Faites revenir de l'oignon dans votre poêle avec une c à soupe d'huile, puis si vous avez un reste de patates cuites, coupez les en petits morceaux et ils ont rejoint l'oignon. Après quoi coupez les asperges en morceaux et hop à la poêle. Battrez les œufs allègrement et les précipiter sur votre mélange. Laissez prendre la masse à feu doux et même à couvert pour quelle gonfle bien. Voir même retournez la pour qu'elle soit joliment bronzée sur les 2 faces Repas complet avec une salade de rampon ou de dents de lion.

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez ajouter selon votre imagination des dès de jambon, des champignons etc. dans l'une comme dans l'autre recette!