Finger food

Crème d'asperge verte au parmesan

30 min	10 min	20 min	0	54
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 4 **Asperge(s) verte(s)**
- 3 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
- 1 c. à café **Huile d'olive**
- 1 c. à café **Parmesan**
- 1 **Poivre**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la crème d'asperge verte au parmesan

1. Couper les asperges en deux.
2. Mettre une casserole d'eau salée sur feu vif et dès qu'elle arrive à ébullition y mettre les asperges coupées en deux.
3. Faire cuire pendant une quinzaine de minutes.
4. La cuisson varie selon le calibre des asperges, ne pas hésiter à augmenter ou réduire le temps de cuisson.
5. Une fois cuites, prélever environ 5 cm des pointes d' asperges et les mettre dans le mixeur.
6. Le reste des asperges peut être utilisée pour une salade composée, par exemple.
7. Ajouter dans le mixeur l'huile et le parmesan puis mixer le tout de plus finement possible.
8. Ajouter une cuillère à soupe de crème à la préparation si la consistance est trop fibreuse.
9. Battre la crème, puis y ajouter le contenu du mixeur. Saler et poivrer si nécessaire. Attention car le parmesan est déjà très salé.
10. Répartir la crème dans les cuillères.

11 Cette opération peut être réalisée avec une poche à douille.

Étape 2

Dressage

1 Au moment de servir, ajouter éventuellement une pincée de piment en poudre.