



Finger food

Crème d'asperge verte au parmesan



30 min 10 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

54

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.