

Entrées froides aux légumes

Asperges vertes gratinées à la tapenade



35 min **25 min** **10 min** **0** **241**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les asperges

16 **Asperge(s) verte(s)**
 50 g **Tapenade**
 120 g **Parmesan**
 20 cl **Fond blanc de volaille**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des asperges

- 1 Avec un couteau d'office, retirer les petits picots sur les asperges puis couper leur pied et peler la base avant de réserver dans une assiette.
- 2 Faire chauffer une poêle à feu moyen et verser un filet d'huile d'olive. Lorsque l'huile est chaude, déposer les asperges avec une pince de cuisine.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre. Les retourner avec la pince pour les faire cuire uniformément et une fois qu'elles sont colorées, ajouter le fond blanc de volaille puis couvrir. Laisser cuire sur feu doux.
- 4 Retourner les asperges de temps en temps et veiller à ce qu'elles ne noircissent pas.
- 5 Lorsque le fond blanc a réduit, ajouter du fond blanc, retourner les asperges et couvrir.
- 6 Lorsque les asperges sont cuites, les débarrasser sur une assiette.

Étape 2

Cuisson des asperges

- 1 Préchauffer le four en position grill. Couper les asperges

en deux dans la longueur avec un couteau d'office. La surface plane formée par la coupe doit être la plus large possible.

- 2 Les disposer sur une assiette placée sur une plaque de four.
- 3 A l'aide d'une spatule, garnir les asperges de tapenade. Former des bandes fines et nettes.
- 4 Saupoudrer chaque asperge de parmesan râpé. Assaisonner de poivre et enfourner sous le grill pendant 3 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les asperges du four et les disposer harmonieusement sur une assiette avant de servir.