

Mars

Papillotes d'asperges vertes au citron et parmesan
Compote potiron-pomme

Papillotes d'asperges vertes au citron et parmesan

Ingrédients pour 4 personnes :

1kg d'asperges vertes
1 citron
3 c. à soupe huile d'olive
40g de parmesan
sel, poivre

Recette :

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Laver les asperges, couper la partie dure. Les couper en tronçons de 5 cm environ.

Dans un saladier, mélanger les tronçons d'asperges, arroser de jus de citron et d'huile d'olive, saler et poivrer. Tourner délicatement pour enrober.

Découper une feuille de papier sulfurisé deux fois plus grande que la plaque de four.

Déposer le papier sur la plaque et y placer les asperges.

Replier le papier pour former une papillote et bien envelopper les asperges.

Enfourner pour 25 min.

Parsemer de parmesan avant de servir !

Temps de préparation 15min.

Cuisson : 25min

Astuces : Les asperges congelées permettent de faire cette recette en toutes saisons, car cette dernière est très courte pour les asperges fraîches !

Compote potiron-pomme

Ingrédients pour 4 personnes :

4 tomates
1 petit sachet de croûtons aillés (90g)
1 oignon doux
1 c à s d'huile d'olive
1 pincée de sel
1 c à c de vinaigre balsamique

Recette :

Peler la tranche de potiron et la tailler en petits dés.

Peler les pommes et ôter le cœur (qui contient les pépins). Les couper en cubes.

Dans une casserole, verser l'eau, les dés de potiron et les cubes de pomme. Ajouter les deux cuillères de sucre.

Cuire environ 20 min à feu moyen en remuant de temps en temps. Ajouter au besoin un peu d'eau si la préparation commence à attacher.

Écraser à la fourchette ou mixer selon le goût.

Préparation 10 min Cuisson 20 min

Astuces : Possibilités d'ajouter des épices ou des fruits secs ou un zeste de citron ou d'orange pour varier les plaisirs.