Plats végétariens

Asperges vertes à l’huile de courge

Hors-d’œuvre
Type de recette

20 minutes
Préparation

Facile
Difficulté

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg d’asperges vertes
6 CS d’huile de pépins de courge styrienne igp
1 CS vinaigre balsamique
Sel
Poivre
Parmesan

Préparation

Éplucher la queue des asperges si besoin et les faire cuire 3 à 5 minutes dans l’eau bouillante salée. Les égoutter et les disposer sur des assiettes chaudes. Mélanger l’huile de courge, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Verser cette vinaigrette sur les asperges. Garnir généreusement de copeaux de parmesan.

Recette de Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch