

La recette de la semaine

ASPERGES AU JAMBON ET PARMESAN

mi-février à mi-juin

QUALITES NUTRITIONNELLES :

L'asperge est peu calorique et riche en eau.

Les teneurs en vitamines varient selon la variété. Mais sa teneur en acide folique (vitamine B9) est très élevée.

La composition de ses fibres, dans la pointe de l'asperge, permet de réguler le transit intestinal sans irriter la paroi du tube digestif.

Pour 1 personne :

7 à 8 asperges vertes + 2 tranches de jambon cru + ½ c. à soupe de persil haché + 1 c. à soupe de parmesan + sel + poivre.

- Cuisez les asperges 15min à la vapeur (augmentez un peu le temps de cuisson si elles sont très grosses) ;
- Disposez-les allongées sur un plat allant au four, en intercalant les tranches de jambon cru ;
- Parsemez de parmesan râpé et de persil haché ;
- Passez le plat quelques minutes sous le grill du four ;
- Servez immédiatement.

C'est au réfrigérateur pendant un ou deux jours maximum et enveloppées dans un linge que se conservent les asperges.

