

Asperges vertes sauce citron cookeo



Asperges vertes sauce citron cookeo

125 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients

500 g d'asperges vertes ou une botte

Pour la sauce citronnée

200 ml de crème fluide

30 ml de jus de citron

Quelques brins de ciboulette

1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

2 pincées de sel

Poivre

Préparation

Epluchez les asperges avec un économiseur en partant de la pointe pour aller vers le talon.

Coupez la partie dure du talon.

Passez les asperges sous l'eau.

Déposez les asperges dans le panier vapeur.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Pendant la cuisson préparez votre sauce citronnée avec

- 200 ml de crème fraîche liquide
- 30 ml de jus de citron
- Ciboulette ciselée
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel et poivre selon votre convenance

Programmez 5 mn

Quand les asperges sont cuites laissez refroidir à l'air libre puis 2 h au frigo.

Servez avec la sauce citron