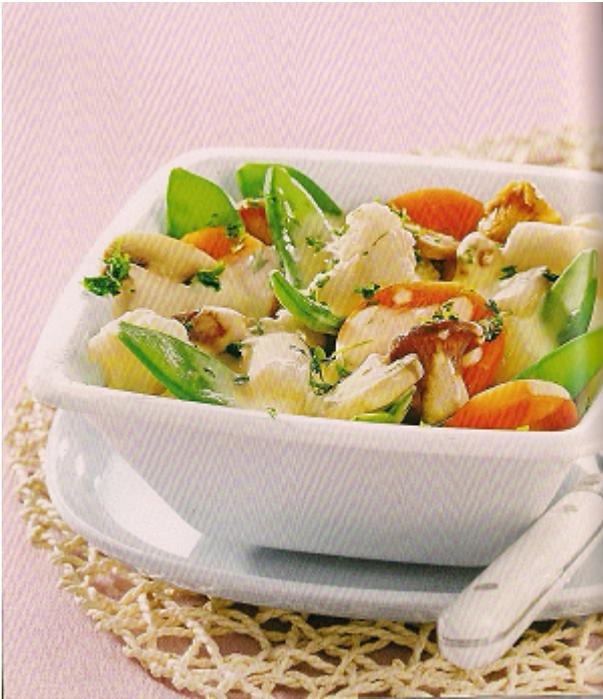


Recette cuisine fitness : macédoine aux asperges



Widgets Amazon.fr

Recette cuisine fitness : Macédoine de légumes aux asperges et mange -tout.

Une macédoine améliorée grâce aux asperges qui vont donner un goût savoureux.

Temps de préparation 40 minutes

Calories 230

Protides 10g **Lipides** 6g **Glucides** 11 g

Ingrédients pour quatre personnes

400 gd'asperges blanches

200 gde haricots verts

200 gde carottes

350 gde chou-fleur de

100 gde pois mange-tout

sel

100 gde champignons de Paris

100 gde chanterelles

6 cuillères à soupe de beurre

3 cuillères à soupe de farine

Poivre

2 jaunes d'oeufs

100 ml de crème fraîche liquide

Sauce Worcester

2 cuillères à soupe de cerfeuil frais haché

Préparation

1° Laver et peler les asperges, supprimer les extrémités dures et couper le reste en tronçons. Laver, égoutter et sécher les haricots, puis les couper en petits morceaux. Peler et rincer les carottes, puis les couper en rondelles. Laver et sécher le chou-fleur, puis les séparer en petits bouquets. Laver et sécher les pois mange-tout. Blanchir les légumes séparément dans de l'eau bouillante salée. Réserver l'eau de cuisson et passer les légumes sous l'eau froide.

2° Nettoyer les champignons de Paris et les chanterelles , puis les émincer les . Faire fondre la moitié du beurre dans une poêle, et faire revenir les champignons. Retirer du feu puis faire fondre la moitié du beurre restant. Ajouter la farine et préparer un roux. Mouiller avec l'eau de cuisson des légumes et laisser réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse . Poivrer et saler.

3° Mettre les légumes et les champignons dans la sauce. Battre les jaunes d'œuf et la crème fraîche. Incorporer à la sauce et assaisonner avec la sauce Worcester. Garnir de cerfeuil et servir.

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness.

Recette cuisine fitness : Gaspacho ou soupe froide

