

# Asperges sauce citron recette cookeo



## Asperges sauce citron recette cookeo

**125 CALORIES 4 PP 4 SP**

### **Ingrédients**

500 g d'asperges

200 ml d'eau

### **Pour la sauce citronnée**

200 ml de crème fluide

30 ml de jus de citron

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

- 200 ml de crème fraîche liquide
- 30 ml de jus de citron
- 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

---

# **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 laisser refroidir à l'air libre puis 2 h au frigo.

Servez avec la sauce citron

---

# **Asperges dinde citron recette**

# cookeo



## Asperges dinde citron recette cookeo

235 CALORIES 6 PP 4 SP

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d'escalopes de dinde

400 g d'asperges vertes

3 cuillères soupe de Jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

Quelques feuilles de persil.

Sel

Poivre

## **Préparation**

Mélangez la crème fraîche et la cuillère de moutarde et une cuillère à soupe de citron

Découpez les escalopes de dinde en morceaux.

Epluchez les asperges en partant de la pointe en allant vers le talon. Coupez l'extrémité des talons des asperges.

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de dinde.

Versez 2 cuillères à soupe de jus de citron sur les morceaux d'escalopes.

Ajoutez ensuite les asperges.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Salez et poivrez.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et servez chaud avec la sauce crème fraîche moutarde.

---

# Cuisson asperges vertes cookeo



## Cuisson asperges vertes cookeo

### Ingrédients

250 g d'asperges ou plus

200 ml d'eau

### 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.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve

Déposez les asperges dans le panier vapeur et le panier vapeur dans la cuve . .

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 10 mn

Vous pouvez aussi utiliser la fonction Ingrédients et Légumes. Avec cette fonction les asperges sont déposées dans le panier vapeur et 200 ml d'eau sont nécessaires dans la cuve. Il vous suffit de vous laissez guider par les instructions du Cookeo.

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

---

## **Asperges crème fraîche recette cookeo**



**Asperges crème fraîche recette**

# cookeo

**135 CALORIES 3 PP 3 SP**

## **Ingrédients pour 4 personnes**

1 kg d'asperges

200 g de crème fraîche

Quelques tiges de ciboulette

De l'eau

Sel

Poivre

1 cuillère à soupe de vinaigre

Le jus d'un citron pressé

## **Préparation**

Epluchez les asperges avec un économe 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 la cuve. Recouvrez d'eau.

## **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 10 mn

Pendant la cuisson des asperges préparez la sauce crème fraîche en mélangeant :

- 200 g de crème fraîche
- Une cuillère à soupe de vinaigre

- Le jus d'un citron pressé
- Du sel
- Du poivre
- De la ciboulette ciselée
- Quand la cuisson est terminée, égouttez la cuve et laissez refroidir à l'air libre puis au frigo.

Placez également la sauce au frigo

Sortez les asperges du frigo et servez avec la sauce.