



ASPERGES AU JAMBON CRU ET PARMESAN SUR LIT DE ROQUETTE



Temps de préparation
15 minutes



Temps de cuisson
5 minutes



Niveau de difficulté
★

Ingrédients pour 6 personnes

18 asperges vertes de petite taille
9 tranches de jambon cru coupées fines
50g de parmesan
600g de roquette
Huile d'olive
Vinaigre balsamique
ou crème de vinaigre balsamique
Sel, poivre

Préparation des asperges

Peler uniquement le bas des asperges.

Cuisson des asperges

Cuire les asperges à la vapeur de manière à ce qu'elles restent fermes. Sinon les plonger dans de l'eau froide, porter à ébullition et cuire 5 minutes. Il faut que les asperges soient cuites sans être trop molles, donc bien surveiller la cuisson. Les rafraîchir dans de l'eau froide.

Dressage et finition

Dresser vos assiettes avec un lit de roquette préalablement assaisonnée avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Déposer les asperges et les fines lamelles de jambon cru, puis terminer par de beaux copeaux de parmesan.

IDÉE DE MENU

Velouté d'Asperges

...

Mini Flan de Courgette à la Menthe

...

Asperges au Jambon Cru et Parmesan sur lit de Roquette

...

Agneau et Carottes en cuisson de 5h

...

Nems de Framboises au Chocolat blanc



Pour améliorer ce plat, vous pouvez ajouter sur chaque assiette une coquille d'œuf remplie de brouillade (œuf + 10 cl de lait + parmesan râpé : cuire 2 minutes à la poêle en remuant) et vos invités pourront tremper des mouillettes dedans !



Si vous n'avez pas de crème de vinaigre balsamique, il vous suffit de cuire votre vinaigre à feu vif 5 à 10 minutes en surveillant la fin de la cuisson pour obtenir une consistance onctueuse !

Une belle entrée pour un repas de fête ou une idée de salade fraîche pour les premiers beaux jours !