

EN MAI, LES ASPERGES SE POINTENT !

Délicieuses, peu caloriques (80 kJ ou 20 kcal/100g), riches en flavonoïdes (antioxydant**), en vitamines B9 ou folates et en fibres ayant un effet pré-biotique*, les asperges cochent de nombreuses cases !

Elles se prêtent à de multiples préparations (attention certaines peuvent être très caloriques) : des classiques asperges à la flamande, roulades de jambon aux asperges et crème d'asperges aux plus originales comme la salade Caesar à l'ail des ours que nous vous proposons de tester !

Petit bémol, l'acide asparagique qu'elles contiennent, peut, chez certaines personnes, donner une odeur spécifique aux urines....

RECETTE DE SALADE CÉSAR AUX ASPERGES ET AÏL DES OURS :

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 œufs
- 1 gros blanc de poulet sans peau
- 2 bottes d'asperges blanches
- 2 c. à café de mayonnaise
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de moutarde
- 2 salades croquantes type sucrine
- Quelques feuilles d'ail des ours
- Persil haché
- Sel et poivre



PRÉPARATION D'UNE GRANDE TASSE DE LAIT D'OR :

- Eplucher les asperges ; les laver, couper les extrémités dures et les cuire 10 à 15 minutes à l'eau bouillante salée. Refroidir.
- Pendant ce temps faire cuire les œufs « dur », les plonger dans l'eau froide puis les écaler.
- Cuire le blanc de poulet dans une poêle chaude avec 1 cuillère à café d'huile d'olive. Epicer. Couper en grosses lanières une fois que le poulet est refroidi
- Laver la salade et les feuilles d'ail des ours et les essorer.
- Allonger les 2 cuillères à café de mayonnaise avec le jus de citron, la moutarde et un peu d'eau pour obtenir une sauce assez liquide. Relever avec du sel et du poivre.
- Pour servir, garnir le fond de 4 assiettes avec les feuilles de salade, les asperges coupées en deux, ½ œuf dur, les lanières de poulet et terminer par de la sauce, les feuilles d'ail des ours déchiquetées et décorer avec le persil. Bon appétit !

VALEURS NUTRITIONNELLES :

- Energie : 1435 kJ/ 180 kcal
- Matières grasses : 19 g
- Glucides : 6 g
- Protéines : 20 g
- Fibres : 3.5 g

* Pré-biotiques : substances qui favorisent la croissance des bactéries intestinales qui exercent des fonctions bénéfiques sur la santé de l'hôte.

** Anti oxydants : substances qui aident à protéger les cellules contre les dommages causés par oxydation (réaction observée en présence d'oxygène).