



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 à 20 min

Asperges en vinaigrette d'herbes



INGREDIENTS

1 botte d'asperges
1 cuil. à café de cerfeuil haché
1 cuil. à café de persil plat haché
1 cuil. à café de ciboulette ciselée
1 forte pincée de 4 épices
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe d'huile de germe
de blé
2 cuil. à soupe de vinaigre balsa-
mique
Sel, poivre du moulin

Coupez le bout du pied des asperges et épluchez-les au couteau économe.

Mettez-les dans la partie haute d'un cuit-vapeur contenant 1 l d'eau, salez légèrement les asperges et laissez-les cuire 15 à 20 min selon la grosseur après le début du passage à la vapeur.

Laissez-les refroidir et disposez-les sur un plat.

Dans une saucière, délayez un peu de sel dans le vinaigre puis ajoutez en fouettant les deux sortes d'huiles, toutes les herbes et les 4 épices. Poivrez.

Servez les asperges accompagnées de la vinaigrette.

