

Spaghettis aux asperges

Simple + rapide ;-)

🕒 25 min

🥕 végétarien



- 1.** 1 kg d'asperges vertes
3 gousses d'ail
huile pour la cuisson
 $\frac{3}{4}$ de c. c. de sel
un peu de poivre

Supprimer le bout ligneux des asperges, les couper en morceaux biseautés, peler l'ail, couper en tranches. Bien faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire sauter les asperges avec l'ail env. 10 min en remuant, saler, poivrer.
- 2.** 400 g de spaghettis
eau salée, bouillante
1 citron bio

Cuire les spaghettis al dente dans l'eau salée, égoutter. Râper le zeste du citron et presser le jus.
- 3.** 3 c. s. d'huile d'olive
50 g de sbrinz
ou de parmesan
un peu de cresson

Remettre les spaghettis en casserole. Incorporer huile, zeste et jus de citron avec les asperges. Tailler le sbrinz en copeaux avec un économe, répartir dessus avec le cresson.

Portion (1/4): 574 kcal, lip 18 g, glu 79 g, pro 21 g



Ce plat contient 120g de légumes par personne, soit une des cinq portions de légumes et de fruits recommandées par jour. Retrouvez plus d'infos et de recettes de saison gourmandes sur www.Sparjour.ch.