



ASPERGES ET LEUR INCROYABLE « MAYO »

Dès que le printemps arrive, je n'aspire qu'à une chose : manger des asperges. J'adore ça ! Le problème, c'est que j'en ai moins profité les dernières années parce que le complément alimentaire n'aimait pas tellement. Oui, mais ça, c'était avant. Cette année, il s'est réveillé un beau matin en se disant que les asperges et lui seraient désormais amis ! Quelle bonne idée ! Il faut dire que depuis que je lui prépare la « mayo » qui accompagne ces délicieux légumes, il ne peut s'empêcher de succomber. Et je le comprends. Du coup, on en mange deux fois par semaine. Bonheur !

Tu la veux cette recette, je vois bien que tu trépignes.

Alors, voici, rien de plus simple.

1 botte d'asperges de la couleur de ton choix

Le jus d'un demi citron

1 avocat

Du sel

De l'huile d'olive

Tu prépares tes asperges : tu coupes le bout tout sec (souvent, pas plus d'un centimètre) que tu jettes, et le bout plus dur que tu conserves. Tu fais cuire tes asperges et les bouts d'asperge 10 minutes à la vapeur (cuiseur vapeur ou marguerite) pour que ce soit al dente (rien de plus raté que des asperges toutes molles et pleines d'eau). Pendant ce temps, tu prépares les ingrédients pour la « mayo » et tu places dans ton blender l'avocat, le jus de citron et une pincée de sel. Une fois tes asperges cuites, tu ajoutes les bouts dans le blender avec un peu d'eau (de l'eau de cuisson ou pas) et tu mixes jusqu'à ce que tu obtiennes une consistance onctueuse. C'est prêt !

Profites en bien car la saison des asperges n'est pas éternelle.