



Asperges vertes au jambon fumé et parmesan



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

500 grammes d'asperges vertes
200 grammes de jambon fumé
1 cuillère à soupe d'huile de noix
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
125 grammes de parmesan (râpé)
poivre noir du moulin

Méthode de préparation

- 1.** Lavez les asperges. Découpez le pied et épluchez le bas à l'aide d'un économe.
- 2.** Faites chauffer l'huile de noix et d'olive dans une poêle.
- 3.** Déposez les asperges dans l'huile chaude et faites-les cuire doucement. Retournez régulièrement les asperges. Ajoutez un filet d'eau si nécessaire. Laissez légèrement étuver environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les asperges soient cuites.
- 4.** Enroulez les asperges dans le jambon fumé et disposez-les sur un plat.
- 5.** Parsemez de parmesan râpé.
- 6.** Servez directement et proposez le moulin à poivre.