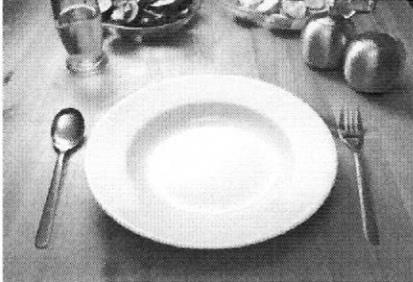


Asperges au four

Coup de pouce, mai 2002



Portion(s) : 8

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Mode de préparation : Four

Ingrédients

- 2 lb (1 kg) d'asperges
- 1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre

Préparation

1. Rincer les asperges sous l'eau froide en les tenant debout. Bien égoutter sur des essuie-tout. Casser la partie dure des asperges en tenant la base d'une main et le centre de l'autre main. (Courber légèrement la tige: elle cassera à la jonction des parties dure et tendre; si les tiges sont dures, les peler à l'aide d'un couteau-éplucheur en allant de la pointe vers la base). Laver les asperges et les égoutter sur des essuie-tout.

2. Sur une plaque de cuisson munie d'un rebord, mélanger délicatement les asperges et l'huile. Saler et poivrer. Secouer la plaque pour bien enrober les asperges. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres mais encore croquantes (secouer la plaque à la mi-cuisson). Servir aussitôt.

Valeurs nutritives

Calories: 34/portion; Matières grasses: 2 g/portion;

Glucides: 3 g/portion; Fibres: 1 g/portion