

Bouquets d'asperges grillées, prosciutto et chevre



Voici une recette toute simple d'une entrée pour ce temps des fêtes tout particulier. Dégustez ces asperges gourmandes avec vos proches.

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 80

Lipides 5

Glucides 2

Fibres 0

Protéines 5

Sodium 280

Ingrédients

- 1 bouquet d'asperges (environ 30 unités)
- 6 tranches de prosciutto
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde Dijon

- 25 g de fromage de chèvre émietté

Préparation

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Laver les asperges puis retirer la partie plus fibreuse de la tige.
3. Former environ 6 petits bouquets de 5 à 7 asperges, puis entourer chacun d'une tranche de prosciutto.
4. Déposer sur une plaque à cuisson anti-adhésive.
5. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sirop d'érable, la moutarde Dijon, le sel et le poivre.
6. À l'aide d'un pinceau, étendre le mélange obtenu sur les bouquets d'asperges.
7. Faire cuire le tout au four à 425°F pour 8 minutes.
8. Retirer du four avant la fin de la cuisson, puis ajouter le fromage de chèvre émietté aléatoirement sur les bouquets.
9. Remettre au four pour 2 minutes supplémentaires.

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse