



dips d'asperge



Pour 6 personnes

Cuisson et préparation 10

Difficulté simple (recette sans cuisson)

Sain

Ingrédients

- une botte d'asperge verte
- un éclat d'ail
- une cuillère à soupe de crème épaisse
- sel poivre

matériel spécifique

- un blender

Préparation

couper les asperges en tronçons de taille également et les placer dans un mixer 'blender' laisser tourner jusqu'à l'obtention d'une pâte ajouter la crème et l'assaisonnement et redonner un coup de blender pour mélanger.

Servir frais avec des tranches de pain broché grillées