Asperges grillées vinaigrette

4 portions • Préparation : 10 minutes • Cuisson : 5-10 minutes

- 20 asperges
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de sésame grillées
- 45 ml (3 c. à table) d'huile de pépins de raisin
- 15 ml (1 c. à table) de vinaigre de cidre
- 20 g de fromage de type parmesan en bloc
- Sel et poivre rose moulu et entier

Chauffer le grill (BBQ). Mélanger les graines de sésame, l'huile et le vinaigre. Réserver. Passer les asperges sur le grill à forte intensité en les retournant régulièrement. Déposer les asperges dans un plat de service. Arroser de vinaigrette. Assaisonner de sel et de poivre rose. Accompagner d'un morceau de fromage parmesan. Servir les asperges grillées chaudes.

Multiples utilisations...

• Combiner les asperges à des suprêmes et des zestes d'orange! Parsemer de graines de fenouil. Elles feront une entrée fraîche et savoureuse.

• Les pâtes et les omelettes leur vont à ravir!

Pour prolonger leur conservation, couper leur base. Placer les asperges debout dans un grand verre. Ajouter assez d'eau pour couvrir leur base. Couvrir les têtes d'un sac de plastique, sans fermer hermétiquement.

L'asperge verte est une bonne source de folacine (acide folique). Cette vitamine du groupe B joue un rôle dans la formation des globules rouges. Elle est aussi reconnue pour son rôle dans la prévention des malformations du tube neural chez le fœtus.

Valeur nutritive

pour 5 asperges (85 g)

Teneur	% Valeur quotidienne
Calories 15	
Lipides 0 g	**0** %
saturés 0 g + trans 0 g	**0** %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	**0** %
Potassium 170 mg	**5** %
Glucides 3 g	**1** %
Fibres 2 g	**8** %
Sucres 2 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	8 %
Calcium	2 %
Fer	15 %
Vitamine K	45 %
Thiamine	10 %
Riboflavine	8 %
Folate	20 %
Zinc	6 %
Cuivre	8 %
Manganèse	6 %

Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec Montérégie-Est
Les cultures de chez nous — Pensez poireau!
Centre de formation professionnelle Jacques-Rousseau
cdbme Conseil de développement du bioalimentaire de la Montérégie Est
Cintech agroalimentaire