

# *Bouquet d'asperges vertes, spray huile d'olive citronnée*

*Le tout en BIO*

*Recette proposée par David Farat, chef,  
ancien élève de l'École Supérieure de Cuisine Française Grégoire Ferrandi*

## **INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES:**

*1 botte d'asperges*

*1 citron*

*Huile d'olive*

*Fleur de sel*

*Poivre moulu*

## **RECETTE:**

*Faire chauffer un grand volume d'eau salée.*

*Eplucher les asperges. Ne pas jeter les épluchures mais les plonger dans l'eau de cuisson. Lorsque l'eau bout, plonger les asperges dans l'eau bouillante.*

*Lorsqu'elles sont cuites, les égoutter puis les rincer sous l'eau froide.*

*Une fois rafraîchies, les sécher et les poivrer légèrement.*

*Dans un bol, mélanger le jus de citron et l'huile d'olive. Enduire les asperges de sauce et servir.*

*Bon appétit*

**Entrée BIO**

Agence  
**BIO**