

## Asperges au parmesan et à l'huile d'olive

Ce WE nous sommes allés sur l'exploitation de notre [AMAP au Cours Julien](#), celle de [La Roustide à Jonquières St-Vincent](#). Comme vous le constatez j'ai pris en photos quelques asperges violettes qui pointent leur tête. En cuisine, une recette fortement inspirée du blog de [Jean-François Maire](#).



### **Ingrédients**

- 1 botte d'[asperges](#) (vertes, violettes ou blanches)
- Parmesan
- Huile d'olive (ici Coudoux)

Épluchez la base des asperges. Faites-les blanchir 5 minutes dans une eau bouillonnante salée. Rincées à l'eau froide. Déposez dans un plat à four. Répartissez des copeaux de parmesan fraîchement râpé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez dans un four préchauffé à 210 à 220 °C et laissez cuire le temps que le fromage soit bien doré.

### **Mes suggestions**

- Deux recettes issues de l'[Académie Culinaire de Jean-François Maire](#) : [Asperges vertes sautées aux artichauts violets](#) / [Asperges vertes, mousse à l'orange](#)
- Visitez la [Boutique de Jean-François Maire](#)...



- [Asperges \(ou haricots\) avec une sauce à base de fromage blanc, œufs et moutarde](#)
- [Bricks de légumes printaniers et filets de merlan aux deux sésames](#)
- [Brouillade d'asperges sauvages](#)
- [Pâtes gratinées à la crème d'asperges aux petits pois et oignons](#)
- [Verrine courgette oignon vert crème de fêta brick d'asperge vert d'ail](#)
- Que faire avec...



<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-asperges-au-parmesan-et-a-l-huile-d-olive-72155320.html> De la Fourchette aux Papilles Estomaquées ...Made By TitAnick

Par TitAnick - Publié dans : [Accompagnements](#) - Communauté : [Cuisine et AMAP](#)