

MIEUX POUR TOUS

Asperges à la flamande

- ✓ moins de graisses
- ✓ **plus d'oméga-3**
- ✓ plus de goût
- ✓ plus durable



Une démarche qui consiste à mieux nourrir les animaux, pour mieux nourrir l'homme et respecter la planète.

Ingrédients pour 4 personnes

- 24 asperges
- **6 œufs Mieux pour Tous**
- 1 bouquet de persil haché
- 6 cl de beurre clarifié
- 4 cl d'huile de colza
- 1 c.à.c. de curcuma
- Sel, poivre
- Noix de muscade

1. Faire bouillir les œufs 6 à 7 min, pour qu'ils ne soient juste pas cuits durs.
2. Entretemps, éplucher les asperges lavées. Les cuire ensuite dans une grande casserole: vérifier qu'elles ne sortent pas de l'eau et les laisser cuire 3 à 4 min. Laisser reposer 10 min sans les sortir de l'eau, avec le couvercle.
3. Faire bouillir pendant quelques min de l'eau avec les épluchures et le curcuma, garder ensuite le jus.
4. Éplucher les œufs et les écraser avec une fourchette. Ajouter le persil haché, le sel, le poivre et la noix de muscade selon votre goût.
5. Ajouter l'huile, le beurre clarifié et bien mélanger. Puis allonger avec le jus des épluchures, jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.
6. Servir les asperges sur l'assiette, recouvertes du mélange d'œufs.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	374 kcal
Matières grasses	33,6 g
dont saturées	12,9 g
dont oméga-3 (principalement ALA & DHA)	1,3 g
Glucides	3,5 g
dont sucres	1,5 g
Fibres	3,4 g
Protéines	12,8 g



Retrouvez *Mieux pour Tous* sur **facebook**

