Asperges vertes au lard paysan grillé et à la mayonnaise citronnée

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 15 min
Temps actif: 15 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

300 g	lard paysan de porc suisse coupé en fines tranches
500 g	sperges vertes fines
1	citron bio
3 cs	mayonnaise
	poivre du moulin
3 brins	cerfeuil

Valeurs nutritives

Une portion contient:

330	kcal
11 g	de protéines
3 g	de glucides
29 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Préparation

1. Couper les extrémités dures des asperges et les laver. Envelopper délicatement chaque asperge d'une tranche de lard paysan.

2. Laver le citron à l'eau chaude. Râper finement le zeste et presser une moitié du citron. Mélanger la mayonnaise avec le jus de citron et le zeste, puis poivrer. Effeuiller le cerfeuil, le hacher grossièrement et le mélanger avec la mayonnaise.

3. Faire griller les asperges sur le gril pendant 3-4 minutes à chaleur moyenne et servir avec la mayonnaise.