



# Asperges vertes au lard paysan grillé et à la mayonnaise citronnée



La différence est là.

 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** asperges 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. Effeuilier 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.