

Asperges vertes au lard paysan grillé et à la mayonnaise citronnée



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 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. Effeuille le cerfeuil, le hacher grossièrement et le mélanger avec la mayonnaise.
- 3** Faire griller les asperges sur le grill pendant 3-4 minutes à chaleur moyenne et servir avec la mayonnaise.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.