



## Asperges blanches rôties à la plancha

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Un essai une réussite.

### Les ingrédients pour la recette :

- [1 citron vert](#)
- [20 asperges](#) minimum
- Huile d'olive
- Sel fin
- Poivre du moulin

Pour **4** personnes

### **La réalisation de la recette des asperges à la plancha:**

L'asperge dans tous ses états. Cuisson particulière et demande une attention permanente.

Éplucher vos **asperges blanches**, les disposer dans un plat et assaisonner de sel fin et poivre blanc ou poivre noir. Presser un jus de **citron vert** sur vos asperges. Disposer un film alimentaire dessus et laisser mariner pendant une heure. Vérifier la propreté de votre plancha et allumer 5 minutes avant de cuire vos asperges. Sur votre plancha bien chaude, verser un filet d'huile d'olive et déposer vos asperges blanches. Les retourner fréquemment et **baissier le feu de votre plancha au bout 5 minutes**. Laisser cuire à couvert suivant votre matériel et les retourner de temps en temps. **Au bout des 5 à 8 minutes**, déposer à même les asperges un papier aluminium et cuire 8 minutes. **Ajouter un filet d'eau et terminer la cuisson des asperges blanches**. Il faut environ 8 à 12 minutes suivant la grosseur de vos asperges. À déguster chaudes avec un poisson vapeur. Votre repas du soir est parfait et diététique.

Plaisir