

TARTINADE D'ASPERGES VERTES AU PARMESAN

DE CUISINE VG DE SYLVIANE

POUR 1 BOL

CUIRE **500 GR D'ASPERGES VERTES** À LA VAPEUR UNE VINGTAINE DE MINUTES,
LAISSER REFROIDIR

METTRE DANS LE MIXER

1 GOUSSE D'AIL

1 OIGNON

1 PETIT BOUQUET DE BASILIC ET DE PERSIL

100 GR DE PARMESAN

50 GR DE GRAINES DE SÉSAME

4 CS D'HUILE D'OLIVE

LE ZESTE D'1 CITRON

SEL ET POIVRE

MIXER ET RAJOUTER LES ASPERGES, MIXER JUSQU'À OBTENTION D'UNE CRÈME
ONCTUEUSE

RÉSERVER AU FRAIS