

ASPERGES VERTES GRILLÉES AU FOUR



Ingredients:



10 MINUTES

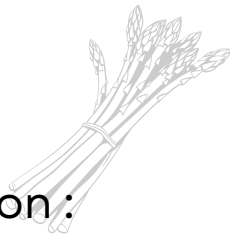


15 MINUTES



2 PERSONNES

- 1 botte d'asperges vertes
- Parmesan râpé
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Poivre



Préparation :

1. Bien rincer les asperges sous l'eau.
2. Coupez le bout dur sur 2 cm.
3. Séchez les asperges avec un papier absorbant.
4. Disposez les asperges l'une à côté de l'autre dans un plat à gratin.
5. Badigeonnez-les sur toutes les faces avec un peu d'huile d'olive.
6. Saupoudrez les asperges avec le parmesan râpé.
7. Placez le plat au four à 200°C pendant environ 15 minutes.
8. Vérifiez la cuisson avec un petit couteau, il doit s'enfoncer facilement dans les asperges.
9. Servez immédiatement avec quelques gouttes de vinaigre balsamique et un peu de poivre. C'est prêt!