

## Duo d'asperges sauce au gingembre

### Ingrédients

Pour 4 personnes

sauce:

1 échalote, finement hachée  
3-4 cm de gingembre, râpé à la râpe à bircher  
beurre pour faire revenir  
1 dl de vin blanc ou de bouillon de légumes  
1 dl de lait  
2 cc de fécule de maïs  
1,5 dl de crème, fouettée  
1 cs de thym citron, haché  
sel  
poivre du moulin

bouillon:

env. 2 l d'eau  
3 cc de sel  
1 cc de sucre  
1 cc de beurre  
1 rondelle de citron

asperges:

600 g d'asperges blanches, parées, coupées en morceaux  
600 g d'asperges vertes, parées, coupées en morceaux

thym citron pour décorer



### Préparation

préparation: env. 40 min

1. Sauce: faire revenir l'échalote et le gingembre dans le beurre. Mouiller avec le vin ou le bouillon, réduire à 3 cs. Diluer la fécule de maïs dans le lait, incorporer à la sauce, porter à ébullition. Retirer la poêle du feu, laisser refroidir.
2. Bouillon: porter l'eau à ébullition avec tous les ingrédients. Y mettre d'abord les asperges blanches, cuire 6-8 min. Ajouter les asperges vertes et cuire al dente 8-10 min.
3. Incorporer la crème fouettée et le thym citron à la sauce encore légèrement tiède, assaisonner.
4. Bien égoutter les asperges, dresser dans des assiettes chaudes. Coiffer de sauce au gingembre, décorer.

Remplacer le gingembre par le zeste râpé d'un citron.  
Servir avec un mélange de riz long grain et de riz sauvage.

## Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 265 kcal; protéines: 8 g; lipides: 19 g; glucides: 13 g.