

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Panier d'asperges et crème artichaut basilic



[asperges](#) [artichaut](#) [paléo](#) [vegan](#) [veggie](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **20 minutes**

Ingrédients

Pour 3 personnes

Panier d'asperges

- 8 asperges
- jus d'un citron vert

Crème artichaut/basilic

- cœur d'un artichaut frais
- 30g de basilic

- 130ml de crème de soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 15g de pignon de pin

1. Eplucher les asperges en réservant les têtes
2. Tailler des lamelles d'asperges avec un économiseur
3. Mettre $\frac{1}{4}$ d'eau dans la cuve du Vitaliseur et la porter à ébullition. Faire cuire les lamelles d'asperges pendant 5 minutes sur le tamis et réserver.
4. Cuire l'artichaut 20 min sur le tamis puis réserver.
5. Mixer le cœur de l'artichaut avec tous les autres ingrédients
6. Enrouler les lamelles d'asperge autour d'un support circulaire pour former un panier
7. Tamiser la crème d'artichaut et la transvaser dans les paniers
8. Décorer avec les têtes d'asperges !

Cette délicieuse recette végétalienne a été réalisée par Chez Valentine !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)