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 économe
3. Mettre ¼ 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 ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte
Recettes