

Gratin d'asperges blanches

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 189.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.281

Les ingrédients

- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 20.0 cl Crème liquide 30pc
- 20.0 gr Gruyère rapé
- 500.0 gr Asperge blanche

Préparation des asperges

A l'aide d'un économe, épluchez les asperges du bas vers le haut afin d'éviter de couper les pointes.

Dans une grande casserole d'eau salée et bouillante, plongez les asperges et laissez cuire 15 min. Puis les égoutter délicatement dans une passoire.

Préchauffer votre four à 200°C (Th7)

Dans un plat allant au four, mettez les asperges, salez et poivrez à votre convenance, répartissez la crème et le gruyère par dessus.

Cuisson

Mettez le plat au four et laissez cuire pendant 15 minutes.

Présentation

A proposer avec une viande grillée.