

Tagliatelles fraîches aux pointes d'asperges blanches

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 479.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 13.531

Les ingrédients

- 500.0 gr tagliatelle fraîche
- 500.0 gr Asperge blanche
- 100.0 gr Crème Fraiche 30pc
- 2.0 u gousse ail
- 100.0 gr Persil
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des asperges:

Eplucher les asperges à l'aide d'un économe, l'astuce pour éviter de casser les asperges est de les éplucher avec la tête de l'asperge vers le bas, et de les éplucher du pied vers la tête. Couper le 1er tiers de l'asperge et conserver la tête, puis couper le restant en petit tronçon de 1 cm d'épaisseur.

Dans une casserole faire chauffer 1l d'eau, et faire ébullir les asperges dedans, pendant 5-10min. Puis les passer à la passette.

Préparation de la sauce aux asperges

Dans une petite casserole, mettre l'huile, et faire dorer l'ail coupé en dés. Ajouter les tronçons d'asperges mais pas les pointes. Ajouter la crème fraîche, et rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Placer le persil cisallé.

Cuisson des pâtes.

Dans un grande casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes fraîches, puis les égouter dans une passette. Mélanger les tagliatelles égoutées avec la sauce et placer les pointes d'asperges dans chacune des assiettes.