

Asperges rôties

Parmesan/Zestes de citron



15 minutes



100/personne



4 personnes



Calcium
Fibres
Antioxydants

Ingrédients



Asperges vertes fraîches : 500 g



Parmesan râpé : 40 g



Huile d'olive vierge extra : 15 ml



Zeste de citron : 1 citron



Sel, poivre

Étapes

Préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante).

Laver les asperges, puis casser la base fibreuse (environ 1 à 2 cm).

Disposer les asperges sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer. Mélanger pour bien enrober les asperges.

Enfourner pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.

À la sortie du four, parsemer immédiatement de parmesan râpé pour qu'il fonde légèrement.

Ajouter le zeste de citron finement râpé juste avant de servir.