



Soupes d'asperges

12/05/2015 à 14h30

Par [Dr Christian Leclerc](#)

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 25 min

Pour 2 personne(s)

Ingrédients :

- 1 l d'eau
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 pommes de terre ou 3 cuillères à soupe de haricots blancs cuits
- 2 cuillères à soupe d'huile de cameline
- 2 g de sel ou 3 g de Ksel au moment de servir
- Cerfeuil

Préparation :

- Epluchez bien les asperges, mettez-les en bottes et faites-les cuire debout. Au bout de 7 minutes d'ébullition, retirez la botte et coupez les pointes de 3 cm, puis réservez;
- Remettez à cuire le reste des asperges. Après avoir épluché les autres légumes, faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive, ajoutez l'eau avec l'ail. Après cuisson, mélangez avec les asperges cuites.

L'astuce du chef :

Au moment de mixer au *blender*, ajoutez l'huile et quelques brins de cerfeuil. Ajoutez les pointes d'asperges au moment de servir, en décoration.