

Asperges au jambon

Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min
Haut : maxi 30 min puis mini
Bas : mini
Inversion : 30 min
Attente : 15 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la cocotte de base*

- 18 asperges
- 6 tranches de jambon
- 25 g de fécule de maïs
- 50 cl de lait
- 1/4 de cuillère à café de muscade
- 100 g de fromage de chèvre râpé
- Poivre du moulin

* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 personnes en ajoutant un tiers des ingrédients. Cuisson : 55 min - Inversez à mi-cuisson.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	939,7 kJ / 224,3 kcal	11,2 %
Protéines	24,1 g	48,2 %
Lipides	8,9 g	12,7 %
Glucides	10,1 g	3,9 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 **Réalisation de la béchamel allégée :**
Versez le lait dans une casserole, ajoutez la fécule de maïs, la muscade, le poivre puis portez à ébullition sans cesser de fouetter jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Déposez une couche de cette béchamel allégée dans le fond de la cocotte.
- 2 Épluchez les asperges et égalisez-les pour pouvoir les disposer dans la largeur de la cocotte. Coupez le surplus en tronçons et déposez-les dans la cocotte. Enveloppez trois asperges par tranche de jambon et déposez-les dans la cocotte les unes à côté des autres.
- 3 Versez le reste de la béchamel. Recouvrez de fromage râpé. Fermez et mettez en cuisson. En fin de cuisson, attendez 15 min avant d'ouvrir.

Conseil : si vous remplacez des asperges blanches par des vertes, ne faites pas les 15 minutes d'attente.

Note du chef : une déclinaison des endives au jambon avec les asperges blanches. Une recette très simple toujours sans pré-cuisson. Gain de temps et plus de saveurs sont au rendez-vous !

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Fibres page 71

Provitamine A page 72

Antioxydants page 70

Calcium page 70



L'asperge, légume phare du printemps, est à la fois délicate par son goût et excellente nutritionnellement. Elle contient des fibres douces qui permettent de réguler et de stimuler le transit intestinal mais est aussi source de vitamine B9. Elle est également diurétique, ce qui fait d'elle un aliment détoxifiant.