



BOUCHÉES D'ASPERGES CUITES AU FOUR DANS UN JAMBON DE PARME

Portions

6

Préparation

10 - 15 minutes

Cuisson

10 minutes

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C.

Rincer les asperges et coupez les extrémités inférieures. Faire bouillir les asperges pendant 3 minutes dans de l'eau salée, égoutter et mettre directement dans de l'eau glacée jusqu'à ce qu'elles soient complètement refroidies. Retirer de l'eau et sécher.

Prendre 3 pointes d'asperges et envelopper d'une tranche de jambon de Parme. Répéter cette opération avec toutes les asperges et le jambon de Parme.

Badigeonner une plaque de cuisson avec de l'huile d'olive et disposer les pointes d'asperges enveloppées.

Assaisonner et faire cuire au four pendant 10 minutes.

Conseil

Cuire au four un peu plus longtemps si les asperges sont plus épaisses.

Ingrédients

18 pointes d'asperges

6 tranches de jambon de Parme

Huile d'olive

Sel et poivre, selon le goût

Servir avec du parmesan râpé et une réduction de vinaigre balsamique.