

Velouté d'asperges à la purée d'amandes & graines de courge

Mois d'avril...

Les légumes d'hiver ne sont plus de saison.

Quant aux légumes de printemps & été... Un chouïa trop tôt pour les belles courgettes, les joufflues aubergines & les juteuses tomates, ...

Si l'on consomme les fruits & légumes de saison, le mois d'avril... est assez restreint.

C'est le mois où les **premières asperges** apparaissent !

Je me suis inspirée d'une recette de Valérie Cupillard de son livre Légumes bio, mode d'emploi.

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 300 à 400 g d'asperges blanches
- 1 cas de purée d'amande blanche
- 1 cas de graines de courge
- basilic (privilégiez du frais, si vous pouvez)

Préparation :

1. Après avoir lavé vos asperges, épluchez les en commençant sous leur pointe.
2. Coupez pour retirer 1/2 cm de la base de l'asperge (partie assez fibreuse), et découpez le reste de l'asperge en tronçons.
3. Mettez vos tronçons d'asperges dans un faitout, et faites cuire à la vapeur douce, durant environ 15 minutes (il faut qu'elles soient bien fermes).
4. En attendant : faites griller vos graines de courge dans une poêle préchauffée (feu doux, 5 min suffisent, en remuant avec une cuillère en bois).
5. Lorsque vos asperges sont cuites (facultatif : réservez 3 petites pointes, pour la décoration) : versez les dans votre blender, avec la purée d'amande blanche. Mixer.
6. Ajouter de l'eau, selon la texture du velouté choisi (plus vous mettez d'eau, plus le velouté sera liquide).
7. Versez dans une assiette creuse, et parsemez avec les graines de courge & le basilic.

Ce velouté a un **goût** très **doux / léger**, caractéristique des asperges, mais adouci grâce à la purée d'amande.

De **texture**, j'ai adoré : concernant le velouté, il est assez **onctueux** grâce à la purée d'amande blanche.

Mais les graines de courge apportent un **petit côté croquant** que j'ai beaucoup apprécié !



Recette de base de Légumes bio, mode d'emploi, de Valérie Cupillard