

## Poêlée d'asperges vertes à l'ail noir

Ingrédients :

- 1 botte d'asperges vertes
- 1 oignon
- 15g de gousses d'ail noir
- 100g de coppa ou de pancetta
- 3 CaS d'huile d'olive
- 10cl de vinaigre balsamique
- 1 morceau de parmesan

Préparation :

Couper l'oignon en petits cubes.

Dans une poêle chaude, faire revenir l'oignon à feu vif dans l'huile d'olive pendant 2 minutes.

Couper les asperges vertes crues en tronçons de 2 à 3 cm. Il n'est pas nécessaire de les éplucher.

Mettre les pointes à part et ajouter les tronçons d'asperge dans la poêle en mélangeant régulièrement.

Après 3 minutes, ajouter les pointes d'asperges et la coppa taillée en lanières et continuer la cuisson pendant 3 minutes.

Couper l'ail noir en petits morceaux et les ajouter à la poêlée. Après 2 minutes, coupez le feu et déglacer avec le vinaigre balsamique.

Répartir la poêlée dans des assiettes, parsemer les assiettes de copeaux de parmesan et servir aussitôt.

Astuce vegan :

Vous pouvez remplacer la coppa par des fèves et des carottes coupées en petits morceaux.

Si vous souhaitez recevoir mes recettes par mail vous pouvez envoyer une demande à :

[vitrailnoir@gmail.com](mailto:vitrailnoir@gmail.com)

Aiméry