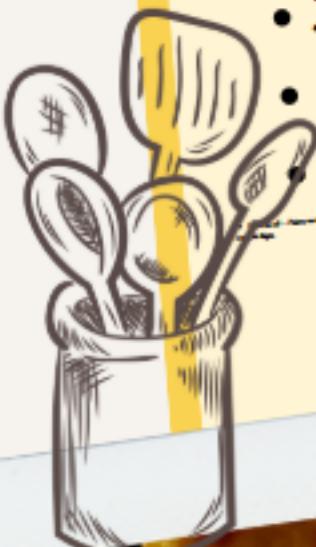
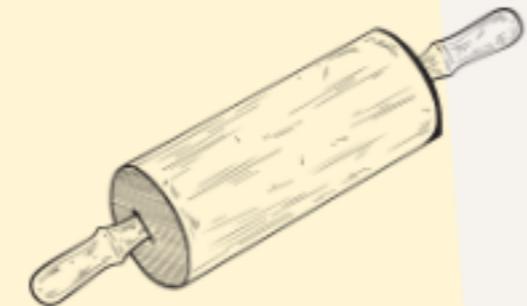


Mijoté d'asperges, poivrons, blettes et jambon

Ingédients pour 2 personnes

- 500 gr d'asperges blanches des Landes
- 3 mini-poivrons
- 2 petites feuilles de blettes ou une grande
- 2 tranches de jambon cru de Pays
- 1 oignon nouveau
- 15 cl de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe de crème épaisse légère Elle & Vire
- 2 Petites tranches de Pain au Maïs
- Huile d'olive + 1 noix de beurre
- Fleur de sel - Poivre au moulin



Etapes

- Commencer par éplucher les asperges et les couper en petits morceaux. Les mettre de côté. (j'ai oublié la photo)
- Ciseler l'oignon et ses tiges vertes. Mettre un filet d'huile dans une poêle et une petite noix de beurre et les faire revenir
- Couper le jambon en morceaux et l'ajouter à l'oignon.
- Lorsqu'il a pris de la couleur, ajouter le vin blanc.
- Ajouter les asperges.
- Retirer le trognon des poivrons et les parties blanches et les couper en morceaux. Les ajouter aux asperges. Fermer la cocotte et poursuivre la cuisson à feu doux.
- Laver les feuilles de blettes et les ciseler finement.
- Ajouter les blettes aux asperges et légumes. Mélanger, saler et poivrer et poursuivre la cuisson à couvert
- Lorsque les asperges sont cuites, ajouter le parmesan râpé. Poursuivre la cuisson encore un petit peu, le temps de faire griller les tranches de pain au Maïs.
- 5 minutes avant la dégustation, ajouter la crème. Mélanger, cuire 2 minutes pour chauffer la crème
- Servir le mijoté dans des contenants creux. Ajouter de la sauce et décorer avec une tranche de pain au Maïs grillé