



Soupe d'asperges

Temps de préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes :

4 bottes d'asperges

2 càs de yaourt de coco

25 cl d'eau de coco

3 càs d'huile d'olive N°2 by
Amandine Poli

1/2 citron lime

Sel de l'himalaya

Lavez vos asperges. Coupez les queues, puis les couper en 3 parties. Dans une poêle préchauffée, versez l'huile d'olive by Amandine Poli puis jetez les asperges. Saupoudrez le sel de l'Himalaya puis versez un filet d'eau. Faites revenir 6/7 minutes en faisant sauter vos asperges régulièrement, les saisir à l'asiatique.

Dans le bol de votre mixeur mettez vos asperges, le yaourt de coco, l'eau de coco. Mixez vitesse maximum jusqu'à obtenir un velouté homogène.

Versez dans une casserole, faites revenir à feu doux 10 minutes. Pressez le citron et le rajouter avant de servir.

Déguster sans modération.