Tagliatelles fraiches aux pointes d'asperges blanches

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 479.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 13.531

Les ingrédients

- 500.0 gr tagliatelle fraiche
- 500.0 gr Asperge blanche
- 100.0 gr Crème Fraiche 30pc
- 2.0 u gousse ail
- 100.0 gr Persil
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des asperges:
Eplucher les asperges à l'aide d'un économe, l'astuce pour éviter de casser les asperges est de les eplucher avec la tete de l'asperge vers le bas, et de les éplucher du pied vers la tete. Couper le 1er tier de l'asperge et conserver la tete, puis couper le restant en petit tronçon de 1 cm d'épaisseur.
Dans un casserolle faire chauffer 1l d'eau, et faire ébouillanter les asperges dedans, pendant 5-10min. Puis les passer à la passette.

Préparation de la sauce aux asperges
Dans une petite casserole, mettre l'huile, et faire dorer l'ail coupé en dés. Ajouter les tronçons d'asperges mais pas les pointes. Ajouter la crème fraiche, et rectifier l'assaisonement avec le sel et le poivre. Placer le persil cisallée.

Cuisson des pâtes.

Dans un grande casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes fraiches, puis les égouter dans une passette. Mélanger les tagliatelles égoutées avec la sauce et placer les pointes d'asperges dans chacune des assiettes.