

Asperges au four au parmesan

Temps de cuisson :de 12 min à 20 minutes.

C'est le printemps et les premières asperges pointent le bout de leur tige. On avait tellement hâte qu'on a choisi une recette au four simple comme bonjour, qui a détrôné tous les autres modes de cuisson. 3 ingrédients, 3 min de préparation, et ça part au four 15 min. L'asperge rôtit joliment sur le dessus, alors que la chair reste fondante. Un peu de citron et une belle dose de parmesan, c'est divin. Et en plus, ces asperges au four au parmesan sont tellement simples à préparer !

Ingrédients

Pour 4 personnes

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| • 800 g d'asperges | • 20 g + 20 g de parmesan râpé |
| • 1/2 citron(facultatif) | • 3 c. à soupe d'huile d'olive |

Préparation

5 minutes

1. Préchauffez votre four à 200°C. Lavez les asperges et coupez la base.Séchez les bien.
2. Placez les asperges sur une plaque recouverte de papier cuisson. Au pinceau, badigeonnez-les d'huile d'olive. Salez, poivrez.
3. Saupoudrez par dessus 20 g de parmesan râpé.
4. Selon la taille de vos asperges, enfournez de 12 à 20 min.
5. Plantez un couteau pour vérifier la cuisson des asperges au four. Une fois qu'elles sont bien fondantes, arrosez-les du jus de citron et ajoutez des copeaux de parmesan.