

SAUCES POUR ASPERGES

► Sauce pour Asperges Vertes :

- 3 c à soupe de crème soja lacto-fermentée
- 1 c à café d'huile d'olive douce
- 1 c à soupe de purée amande blanche
- 4 gttes HE Mandarine ou Pamplemousse
- Sel fin

→ Mélanger l'huile d'olive et les gttes d'HE.

→ Ajouter un peu de sel

→ Mélanger avec la crème de soja bien froide, le mélange épaissit un peu

→ Ajouter la purée d'amande en mélangeant énergiquement.

→ Servir cette sauce bien froide avec les asperges tièdes.

Autre version :

Remplacer la purée d'amande par de la purée de cajou, et l'HE par du Curcuma et un trait de jus de citron.

► Sauce pour Asperges Blanches :

- 4 c à soupe de crème soja lacto-fermentée
- 1 c à soupe d'huile de sésame toastée
- 1 c à c de Paprika
- Sel fin

→ Bien émulsionner la crème avec l'huile de sésame.

→ Ajouter ensuite le sel et le paprika, et bien mélanger en fouettant.

→ Mettre au frais avant de servir avec les asperges tièdes et poudrer de graines de sésame.