

ASPERGES ET BECHAMEL AU CITRON

ASPERGES ET BÉCHAMEL AU CITRON décline la béchamel classique avec du citron pour une sauce chaude et plus onctueuse qu'une vinaigrette. Plat léger, riche en fibres, diurétique, détoxifiant et tonifiant avec le citron : idéal pour la perte de poids.

600 gr Asperges
200 ml lait végétal
100 ml Lait de coco
1 Citron (s)
1 morceau gingembre frais
sel naturel



 10 MINUTES
 10 MINUTES
 3-4 PORTIONS



1. Mettre à cuire des asperges à la vapeur (autocuiseur ou autre), ici elles sont surgelées



2. Après 10 minutes retirer les asperges et réserver dans un plat



3. Préparer une béchamel à base de lait végétal et de crème végétale (ici : 200 gr de lait d'amandes pour 100 ml de crème de coco), puis râper le zeste d'un citron (facultatif)



4. Y ajouter le jus du citron



5. Préparer un roux (2 càs farine + lait végétal de la préparation) dans un ramequin, puis le verser dans la préparation froide de lait-crème.



6. Saler avec la pointe d'une cuillère à café



7. Ajouter un peu de gingembre râpé pour relever un peu le goût de la béchamel



8. Cuire à feu moyen ou doux, laisser bouillonner pendant 5 minutes afin de cuire la farine du roux



9. Après épaississement, verser la béchamel citronnée cuite dans un bol



10. Assaisonner les asperges avec la béchamel citron.



11. Oubien, couper les asperges en morceaux, pour les consommer plus facilement à la fourchette



12. Napper de béchamel citron et consommer chaud ou tiède