

SHOOT ASPERGES

Ingrédients :

1 kg d'asperges

1 pincée de piment d'Espelette

1 pincée de fleur de sel

Préparation : Epluchez les asperges et éliminez les extrémités dures. Passez-les directement dans la centrifugeuse. Assaisonnez le tout avec un peu de piment d'Espelette et de fleur de sel.

idée déco : Accompagnez ce jus d'un saumon mi-cuit et de tagliatelles d'asperges vertes.

Bienfaits : L'asperge est dépurative et diurétique.

Autre idée : Ce jus d'asperge peut être ajouté à une sauce pour accompagner vos plats de poissons ou de viandes blanches.

