



4 pers.



Plat



30 min



30 min

Ingrédients

- 125 g Gruyère AOP
- 5 dl bouillon de légumes
- 250 g quinoa
- 1 bouquet d ' ail des ours ou de persil
- 1 dl demi-crème à sauce
- 1 kg asperges vertes
- Sel et poivre
- Poivre rose à volonté



Préparation

Râper le Gruyère AOP finement. Faire bouillir le quinoa dans le bouillon et laisser cuire à feu doux pendant environ 20 minutes. Hacher finement l ' ail des ours et le réduire en purée avec le Gruyère AOP et la demi-crème à sauce.

Cuire les asperges à point dans une poêle à frire dans un petit peu d ' eau salée pendant environ 10 minutes. Réserver quelques tiges d ' asperges et couper le reste en bouchées.

Mélanger la purée d ' ail des ours avec le quinoa, assaisonner de sel et poivre. Incorporer délicatement les bouts d ' asperge. Ajouter éventuellement de l ' eau de cuisson des asperges. Servir le quinotto, décorer avec les asperges entières et saupoudrer de poivre rose.