

# **Crème d'asperges vertes à l'amande (vegan)**

**Crème d'asperges vertes à l'amande**



## ***Ingrédients pour 1 bon bol :***

- 8 à 10 belles asperges vertes fraîches
- 1 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de purée d'amande blanche
- 1 c. à soupe de levure maltée
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 2 c. à café de sirop d'agave ou d'érable
- 2 c. à café de graines de sésame
- 1 c. à café bombée de miso brun
- 1 pincée de poivre du moulin ou de mélange 5 baies

## ***Déroulement de la recette :***

1. Laver les asperges et les cuire à la vapeur pendant 1 heure ou moins (jusqu'à tendres), selon l'appareil employé (j'ai un cuiseur vapeur, c'est plus long que la cocotte ou autre).
2. Laisser refroidir, couper en morceaux et placer dans le bol de votre robot avec l'échalote et l'ail pelés et hachés finement, la purée d'amande blanche, la levure maltée, l'huile d'olive, le sirop d'agave ou d'érable, les graines de sésame et le miso.
3. Bien mixer jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et homogène.
4. Verser dans un bol de service et saupoudrer de poivre ou de 5 baies.
5. Déguster de suite ou conserver au réfrigérateur.

## ***Notes :***

- Si vous êtes cœliaque ou intolérant au gluten, remplacez la levure maltée par de la poudre d'amande et veillez à choisir un miso sans gluten, de sarrasin par exemple ou

de riz !

- Si vous êtes intolérant aux fruits à coque ou pour une version sans amande, remplacez la purée d'amande par de la crème végétale de riz ou de soja.



[themoneytizer id=13364-16]