



TARTINES ASPERGES RÔTIES AU MIEL, RICOTTA AUX HERBES

Pachamama Yoga X Ligcuc contre le cancer

INGRÉDIENTS

- Pain de campagne pour grandes tranches
- Huile d'olive, sel, poivre, gros sel
- Herbes fraîches
- Asperges
- Radis
- Miel

MÉTHODE

01

Epluchez et faites cuire à l'eau ou à la vapeur vos asperges. Choisissez une cuisson al dente!

02

Coupez votre pain en tranches et vos radis en fines rondelles.

03

Frottez votre tartine avec la gousse d'ail

04

Mélangez à côté la ricotta, les herbes finement ciselées, sel et poivre.

05

Faites ensuite revenir vos asperges avec un peu de miel dans une poêle.

06

Pour la superposition: prenez votre tartine et déposez grossièrement une cuillère à soupe de ricotta aux herbes, rajoutez vos asperges, un peu de radis et du gros sel.