



Recette (Pour 8 personnes)

Asperges sauce moutarde

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Asperge, appertisée, égouttée	g	1,200.00 g
Yaourt	unité(s)	2.00 unité(s)
Vinaigre balsamique cuillère à café	c-à-café	4.00 c-à-café
Moutarde cuillère à café	c-à-café	2.00 c-à-café

Valeurs nutritionnels par portion

Féculents	0	portion	Fromage / Laitage	0	portion
Légumes	0.5	portion	V/P/O	0	portion
Huile	0	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	1.4	Gramme	Protéines végétales	4.1	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Égoutter les asperges Confectionner la sauce: battre le yaourt et ajouter les ingrédients.	.