

## Asperges Sautées à la Coppa



Bien longtemps que je n'ai pas publié de ticket, il est vrai que je n'ai rien cuisiné de significatif depuis quelques temps et puis.... Quelques semaines en N&B le plus total avec au milieu une semaine de vacances de rêves avec mes puces, longtemps que je rêvais de pouvoir leurs offrir une vraie semaine plaisir à s'amuser, se balader, faire les magasins, les marchés, flemmarder, découvrir, se faire plaisir quoi ! ;-)

Mais voilà qu'en discutant hier avec une collègue, nous nous sommes posé la question de savoir quoi faire avec des asperges.....

Je me suis alors rappelé de la recette d'une quiche aux asperges et aux crabes qui m'avait interpellée, l'imprimante à alors vite débitée les quelques pages gourmandes que [LaCath](#) nous avait présentée sur son blog il y a quelques temps.

Le souvenir d'asperges Sautées dégustées il y a quelques années lors d'une rencontre entre internautes titillait également mon esprit.....

Un coup d'œil sur l'horloge et un coup de fil plus tard, nous voici parti chez notre primeur préféré pour faire nos achats gourmands devenus indispensables.

De retour à la maison, me voici donc partis à préparer mes asperges (pour être franc, j'ai aussi acheté de quoi essayer la quiche, donc promis bientôt des avis concernant deux préparations gourmandes de quiche ! ! ;-)

Revenons à nos moutons, ou plutôt à nos asperges,

J'ai jeté un coup d'œil dans le frigo et sortis les ingrédients " kionbien " ramenés de notre excursion méditerranéenne soit, un bout de parmesan, une botte de basilic et bien sur un bout de Coppa... tous les ingrédients de base ayant rejoint mes asperges vertes, j'ai enfin pu m'y mettre sur fond de J. Higelin (c'était vendredi, donc Taratata sur France 4 ! ;-)

J'ai épluché une botte d'asperges vertes (les meilleures à mon goût), ai séparé les têtes que j'ai mises de côté, coupé les queues en deux puis en quatre dans le sens de la longueur, avant de laver un peu de roquette qui me tendait les bras dans le magasin ainsi que quelques feuilles de basilic que j'ai équeutées,

Un bout de parmesan s'est vu détaillé en copeau à l'économe (je suppose 70g env., moins ce que j'ai ponctionné pour goûter bien sur)

Quatre fines tranches de Coppa ont vite été débitées (merci la trancheuse) avant d'être coupées en lanières

J'ai alors pu sortir mon wok dans lequel j'ai déposé l'équivalent de 4 ou 5 cuillères à soupe d'huile d'olive que j'ai mis à chauffer, ensuite :

Saisir les pointes d'asperges dans l'huile chaude, salez, poivrez et laissez mijoter à feu moyen en remuant régulièrement pendant quelques minutes (j'en ai sacrifié une pour goûter, l'idéal est qu'elles soient justes cuites mais encore croquantes)

Les queues les ont ensuite remplacées pour une dizaine de minutes à feu moyen

Passé ce temps, ajoutez dans la poêle les lanières de coppa, augmentez la puissance du feu et faites sauter l'ensemble 5 min à feu vif.

Profitez de ce temps dispo pour déposer sur vos assiettes un lit de feuilles de salade,

Versez 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique sur vos queues, mélangez délicatement et arrêtez le feu.

Dressez vos assiettes en déposant votre mélange queues / Coppa sur votre salade, y ajouter quelques têtes d'asperges,

Mettez les feuilles de basilic quelques instant dans le wok, mélangez,

Il ne reste plus qu'a déposer quelques feuilles sur chaque assiette, napper de jus de cuisson et décorer de lamelles de parmesan.....

Voili voila pour une entrée toute bête qui fait du bien...

Comme quoi la cuisine peut aussi être un moment de plaisir ! ;-)

#### Ingrédients

- 250 g de fines asperges vertes,
- 4 fines tranches de coppa,
- 70 g de parmesan (en 1 morceau),
- Roquette,
- 4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique,
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive,
- 1/2 botte de basilic,
- sel, poivre