

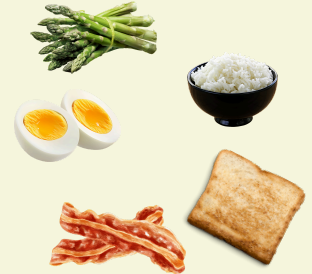


Le poke bowl aux asperges



Les ingrédients

- 500g d'asperges vertes
- Huile d'olive AOP Nyons du Moulin Jouve
- 1 sachet de riz
- 4 œufs
- 8 tranches fines de lard (optionnel)
- 4 grosses tranches de pain de campagne coupées en cube
- Huile à l'ail du Moulin Jouve
- Sauce de salade (moutarde, vinaigre, sel, poivre et huile d'olive du moulin)
- Un peu de parmesan



Les instructions

Faire cuire le riz.

Cuire les asperges vertes dans une poêle avec de l'huile d'olive du moulin et les mettre de côté.

Dans la même poêle, griller le pain à l'huile à l'ail du moulin.

Faire griller le lard et cuire les œufs mollets ou durs.

Laisser le tout refroidir et dresser.

Dans une belle assiette creuse faire un lit de riz.

Déposer dessus les asperges vertes avec un filet de jus de citron et l'œuf coupé en deux.

Décorer avec les croutons et le lard.

Napper avec la vinaigrette et saupoudrer de parmesan râpé.



Et voilà !

Bon appétit !

