

Légumes sautés avec des asperges au balsamique de Modène



Ingrédients

- * 200 g d'asperges vertes fraîches
- * 1 oignon
- * Huile d'olive vierge extra Borghese
- * Vinaigre balsamique de Modène Borghese
- * Graines de sésame grillées
- * Sel et poivre

Pas à pas

Couper la carotte, l'aubergine, le potiron et le poivron rouge en lamelles assez fines. Mettre de côté. Couper le brocoli en petits bouquets. Peler les asperges vertes. Mettre les asperges et le brocoli dans un plat allant au micro-ondes et cuire pendant deux minutes au micro-ondes, couvert, puissance maximum.

Dans une poêle mettre l'oignon, puis la carotte, le poivron rouge et l'aubergine, avec un filet d'huile d'olive, un filet de vinaigre de Modène et un petit verre d'eau. Cuire à feu moyen pendant environ 5 mn jusqu'à évaporation de l'eau.

Ajouter la courgette, le brocoli et les asperges vertes et cuire à feu moyen, en mélangeant les ingrédients pendant quelques minutes.

Assaisonner sel et poivre puis finir par mettre les graines de sésame.