

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Wok d'asperges au gingembre



[sans gluten](#) [sans lactose](#) [Vegan](#) [asperges](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **10 min**

Cuisson: **8 min**

## Ingrédients 4 personnes

- 1 botte d'asperge
- 1 cm de gingembre pelé
- 1 gousse d'ail frais
- 2 c. à s. de tamari
- 2 c. à s. d'eau
- QS de sel aux herbes
- QS d'huile de sésame toasté, facultatif

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez et parez les asperges, puis découpez-les en morceaux de la taille d'une bouchée. Découpez le gingembre en très petits dés, puis émincez la gousse d'ail.
3. Faites cuire les asperges, le gingembre et l'ail pendant 3 minutes environ dans un tamis très fin en Inox (type tamis à farine) que vous poserez directement sur le tamis du Vitaliseur.
4. Une fois les asperges cuites, versez-les dans la soupière du Vitaliseur avec l'ail

et le gingembre, salez très légèrement et mélangez. Versez le tamari et l'eau, puis faites cuire 5 minutes, le temps que les saveurs se mêlent.

5. Servez avec un peu d'huile de sésame toasté ou d'huile d'olive, si vous préférez.

*Nous avons utilisé des asperges blanches, mais vous gagnerez du temps avec des asperges vertes qui ont pour intérêt de n'avoir pas besoin d'être pelées. C'est un plat qui se consomme chaud ou à température ambiante ; il est donc possible de le préparer la veille.*

*Si je n'aime pas :*

*Le gingembre : retirez-le de la recette*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)