

Asperges rôties aux petits pois et ail des ours sur lit de couscous aux fleurs



“ Une mignonne recette fleurie avec la semoule envoyée par mon partenaire BaseBIO. Je me suis inspirée de la recette d'[asperges vertes rôties au four d'Anna et Olivia](#) à laquelle j'ai ajoutée mon gros grain de sel ! ”

Les Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 250 g d'[asperges vertes](#)
- 250 g de [petits pois](#) frais écosés
- 1 poignée de fleurs d'[ail des ours](#) avec leur tige
- 1 poignée de fleurs de [ciboulette](#)
- 150 g de semoule de [couscous](#)
- [aux fleurs](#) (Priméal)
- Eau
- 1 pincée de bicarbonate de sodium
- 1 [citron vert](#)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Faites blanchir les petits pois pendant 3 à 5 minutes dans une eau bouillonnante additionnée d'une pincée de bicarbonate de sodium. Rincez-les à l'eau froide pour stopper immédiatement la cuisson. Réservez.

Équeutez les asperges. Ciselez les tiges des fleurs d'ail des ours. Réservez.

Préparez une sauce avec le jus d'un demi citron vert et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez. Émulsionnez. Réservez.

Déposez les petits pois dans un plat à gratin. Déposez-y les asperges. Versez la sauce. Répartissez le reste du citron vert tranché sur les asperges.

Enfournez 20 à 30 minutes à découvert dans le milieu du four à 180-190°C.

Pendant ce temps, préparez le couscous aux fleurs. Versez 150 g de couscous aux fleurs dans un verre. Versez-le dans un récipient. Ajoutez un filet d'huile d'olive, puis mélangez à la fourchette. Ajoutez le même volume en eau chaude (*que celui repéré sur le verre pour le couscous*). Laissez gonfler ou faites chauffer 4 minutes à température moyenne au four à micro-ondes. Séparez les grains de couscous à l'aide d'une fourchette. Réservez. Effeuillez les fleurs de ciboulette et d'ail des ours. Réservez. 5 minutes avant la fin de la cuisson, répartissez les fleurs sur les asperges.

Servez ces légumes rôtis avec le couscous aux fleurs. Ajoutez des fleurs de ciboulette et d'ail des ours pour la décoration.

Dégustez !

