



**perrine diet**.com  
pour manger équilibré et se faire plaisir...

LA RECETTE DU MOIS

## *Tagliatelle d'asperge façon carbonara*

### Ingrédients : (pour 2 p.)

- 5 ou 6 asperges
- 20 grammes de parmesan
- 1 jaune d'oeuf
- 20 ml de bouillon de cuisson des asperges
- 1 filet de jus de citron
- sel, poivre



### Préparation :

Tailler les asperges en tagliatelles et les cuire al dente.  
Mélanger le jaune d'œuf, le parmesan et le bouillon d'asperge.  
Verser sur les asperges cuites et déguster aussitôt !

Bon appétit!

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous  
8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47  
e-mail : [perrine.diet@orange.fr](mailto:perrine.diet@orange.fr)  
[www.perrinediet.com](http://www.perrinediet.com)