



ASSIETTE DE PRINTEMPS

Ingrédients : pour 4 personnes

1 botte d'asperges vertes, 1 botte d'asperges blanches

100 grs de fèves (je les achète pelées et surgelées chez Picard)

100 grs de petits pois (bio surgelés toujours Picard)

1 poireau (blanc et un peu de vert)

1 ou 2 échalotes fraîche

4 œufs extra frais (qualité coque)

1 morceau de parmesan

½ jus de citron, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Porter de l'eau à ébullition dans 2 casseroles. Peler les asperges blanches, ne garder que la pointe sur environ 8 à 10 cm. (le reste servira à faire un potage). Faire de même avec les asperges vertes qui ne nécessitent pas toujours d'épluchage...

Dans la première casserole, dès l'ébullition, ajouter un peu de sel et plonger les fèves encore gelées. Faire repartir l'ébullition et dès les premiers bouillons, retirer les fèves et les rafraîchir sous l'eau froide. Plonger à la place les petits pois encore gelés et faire de même. Les légumes doivent rester croquants.

Dans la seconde casserole, Plonger les asperges blanches et laisser cuire environ 8 à 10 mn selon la grosseur des asperges (il faut tester avec un couteau pour voir le degré de cuisson). Egoutter et rafraîchir sous l'eau froide. Remplacer les asperges blanches par les vertes et compter 5 mn de cuisson. Egoutter et rafraîchir.

Faire de nouveau chauffer de l'eau dans les 2 casseroles, et pendant ce temps, préparer l'assaisonnement : Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, sel et poivre. Peler et émincer les échalotes fraîches en gardant bien les tiges vertes. Peler le poireau en laissant un peu de vert, émincer le dans le sens de la longueur pour obtenir de longues tiges.

Dans la première casserole, faire blanchir les tiges de poireaux, compter 3 mn et égoutter. Rafraîchir sous l'eau froide. Dans la seconde casserole, cuire les œufs mollets (5 mn), les égoutter, les rafraîchir sous l'eau froide et les écaler.

Disposer harmonieusement les différents légumes, poser 1 œuf poché dans chaque assiette, répartir les échalotes fraîches émincées, la vinaigrette, à l'aide d'un couteau économe, découper des lamelles de parmesan et les éparpiller au dessus des légumes.

maptitcuisine.canalblog.com