

Entrées froides aux légumes

Crème d'asperges vertes glacée, oeuf de poule poché



32 min **25 min** **7 min** **0** **435**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la crème d'asperges

8 **Asperge(s) verte(s)**
 40 cl **Crème liquide (fleurette)**
 20 cl **Eau**
 1 **Sel**

Ingrédients pour les oeufs

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 1 **Vinaigre d'alcool blanc**

Ingrédients pour le dressage

4 tranche(s) **Baguette(s) de pain**
 1 botte(s) **Cerfeuil**
 1 **Curry**

Étape 1

Préparation des asperges

- 1 Eplucher les asperges préalablement lavées à l'aide d'un économètre.
- 2 Saisir la base de l'asperge de la main gauche en la faisant tourner petit à petit, éplucher avec la main droite de la pointe vers la base. Puis casser la base avec les épluchures.
- 3 Réserver les asperges pour en faire une salade, en vinaigrette par exemple.
- 4 Enlever le talon non comestible des épluchures. Réserver les épluchures dans un saladier.
- 5 Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Couvrir la casserole.
- 6 Nettoyer les épluchures d'asperges dans un saladier d'eau.
- 7 Dans un autre saladier, préparer de l'eau glacée pour refroidir les parures juste après la cuisson.
- 8 Mettre les parures d'asperges dans l'eau bouillante. Les blanchir pendant 2 minutes.
- 9 Pour savoir si l'eau est assez salée, la goûter, elle doit

avoir le goût de l'eau de mer. Ajouter du sel si nécessaire.

- 10 Planter une lame de couteau dans les parures d'asperges. Si la lame s'enfonce facilement, elles sont cuites.
- 11 Prélever les parures avec une écumoire, les tremper dans l'eau glacée afin de les rafraîchir. Les laisser refroidir pendant 2 minutes.
- 12 Égoutter les parures d'asperges avec l'écumoire, les transvaser directement dans le mixeur. Ajouter de la crème liquide. Mixer.
- 13 Ajouter un petit d'eau à la préparation si la préparation est trop épaisse. Rectifier l'assaisonnement avec du sel. Mixer.
- 14 Passer la crème dans un chinois placé sur un saladier pour récupérer une crème lisse.
- 15 S'aider d'une cuillère à soupe pour faire passer la crème. Réserver au réfrigérateur.

Étape 2

La cuisson des oeufs

- 1 Porter une grande casserole d'eau à ébullition.
- 2 Quand l'eau commence à frémir, ajouter le vinaigre blanc qui va permettre de coaguler plus facilement le blanc d'oeuf.
- 3 Casser les oeufs juste à la surface de l'eau.
- 4 A l'aide d'une écumoire, ramener le blanc sur le jaune d'oeuf pour bien l'entourer.
- 5 Laisser pocher pendant 3 à 4 minutes pour obtenir un jaune coulant et un blanc ferme.
- 6 Contrôler la cuisson de l'oeuf avec le pouce et l'index en appuyant légèrement dessus.
- 7 Retirer les oeufs à l'aide d'une écumoire, réserver dans une assiette.

Étape 3

Le dressage

- 1 Préparer les mouillettes de pain avec un couteau scie, les faire griller dans un grille pain.
- 2 Ciseler grossièrement le cerfeuil avec un couteau éminceur.
- 3 A l'aide d'un pochon, verser un peu de crème d'asperge dans un bol. Verser le reste dans une carafe.
- 4 Disposer l'oeuf tiède sur la crème froide. Saupoudrer de curry et décorer de cerfeuil.
- 5 Disposer quelques mouillettes de pain grillées sur l'assiette et servir.