

Entrées chaudes aux légumes

Fricassée d'asperges aux morilles



35 min 15 min 20 min **0** **190**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la fricassée

12 **Asperge(s) blanche(s)**
200 g **Morille**
2 **Echalote(s)**
10 cl **Bouillon de volaille**
75 g **Beurre**
0.5 botte(s) **Ciboulette**
0.5 **Citron(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Gros sel**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Placer les asperges à plat sur le plan de travail puis à l'aide d'un économe, les éplucher de la tête vers la queue. Casser la base de la queue puis réserver dans une assiette.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, ôter le bout terreux à la base des morilles puis les plonger dans un saladier d'eau froide. Les égoutter avec une écumoire et recommencer l'opération jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- 3 Réserver les morilles dans un bol et les éponger à l'aide d'un papier absorbant.
- 4 Couper le citron en deux avec un couteau d'office puis le presser à l'aide d'un presse-agrumes. Réserver.
- 5 A l'aide d'un couteau d'office, éplucher l'échalote puis la ciseler. Réserver dans un bol.
- 6 Avec des ciseaux, ciseler la ciboulette. Réserver dans un bol.

Étape 2

Cuisson

- 1 Remplir une casserole d'eau et faire bouillir. Ajouter du

gros sel. A ébullition, plonger les asperges et laisser cuire 7 minutes.

- 2 Vérifier la cuisson des asperges en plantant la lame d'un couteau: si la lame rentre sans résistance, les asperges sont cuites.
- 3 Débarrasser les asperges à l'aide d'une écumoire et réserver dans une assiette.
- 4 Faire chauffer une poêle sur feu doux et ajouter le tiers du beurre. Lorsque le beurre mousse, ajouter les asperges. Saler et poivrer.
- 5 Lorsque les asperges commencent à dorer, ajouter les morilles. Ajouter du beurre en cours de cuisson. Arroser de beurre fondu avec une cuillère à soupe et retourner les asperges.
- 6 Lorsque les asperges sont dorées et les morilles gorgées de beurre, débarrasser dans une assiette à l'aide d'une écumoire.
- 7 Dans la même poêle, ajouter les échalotes hachées et les faire légèrement colorer. Ajouter le fond de volaille et laisser réduire.
- 8 Lorsque le mélange est réduit, ajouter du beurre, saler, poivrer puis ajouter la ciboulette, mélanger et ôter du feu.

Étape 3

Dressage

- 1 Dans une assiette de dressage, disposer harmonieusement les asperges et verser un filet de jus de citron. Placer les morilles et napper de sauce aux échalotes. Servir aussitôt.