


Entrées froides aux légumes

Grosses asperges blanches, oeuf poché et jambon speck



43 min **35 min** **8 min** **0** **390**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les grosses asperges, oeuf poché et jambon

12 **Asperge(s) blanche(s)**
 4 unité(s) entière(s)
 4 **Oeuf(s) entier(s)**
 4 tranche(s) **Jambon cru**
 25 cl **Fond blanc de volaille**
 25 cl **Crème liquide (fleurette)**
 20 g **Beurre**
 1 **Cerfeuil**
 1 ml **Vinaigre de vin**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Glaçon(s)**

Étape 1

Préparation des asperges et des oeufs pochés

- 1 Éplucher les asperges à l'aide d'un économiseur et les regrouper en deux bottes avec de la ficelle.
- 2 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 3 Porter à ébullition un grand volume d'eau salée dans une casserole et déposer les asperges tête en haut.
- 4 Faire cuire pendant 8 minutes puis les retirer à l'aide d'une écumoire et les plonger dans le saladier d'eau glacée.
- 5 Porter à ébullition le fond blanc et la crème dans une autre casserole puis laisser cuire sur feu doux pendant 10 minutes.
- 6 Tailler les asperges d'une longueur de 12cm à l'aide d'un couteau d'office et garder les parures.
- 7 Ajouter les parures au mélange de fond blanc et de crème, laisser cuire quelques minutes.
- 8 Verser le mélange dans un blender, rajouter le beurre en morceaux et mixer.
- 9 Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre puis passer le mélange au chinois au-dessus d'un bol.

- 10 Porter à ébullition une casserole d'eau légèrement vinaigrée puis pocher les œufs.
- 11 Ôter les œufs pochés à l'aide d'une écumoire et les déposer tout de suite dans le saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson.

Étape 2

Dressage

- 1 Réchauffer les asperges 1 minute dans de l'eau bouillante avec du sel et les réserver dans un torchon.
- 2 Réchauffer les œufs pochés, si nécessaire, dans la même eau.
- 3 Déposer les asperges au centre de l'assiette puis déposer délicatement un œuf dessus.
- 4 Verser la crème autour des asperges et disposer élégamment une tranche de jambon à côté des œufs.
- 5 Décorer avec du cerfeuil et servir aussitôt.