



Entrées chaudes aux légumes

Îles flottantes à la crème d'asperge et au piment d'espelette



40 min **25 min** **15 min** **0** **143**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la crème d'asperges vertes

500 g **Asperge(s) verte(s)**
40 cl **Bouillon de volaille**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Oignon(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Huile de tournesol**

Ingrédients pour les blancs en neige au piment d'espelette

4 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
1 c. à café **Piment d'Espelette**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la crème d'asperge

- 1 Éplucher l'oignon et l'émincer finement.
- 2 Débarrasser les asperges de leur base et les couper en petits dés.
- 3 Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle et faire dorer les oignons.
- 4 Ajouter les dés d'asperges. Assaisonner.
- 5 Mouiller avec le bouillon de légumes à hauteur des asperges et cuire 5 minutes.
- 6 Égoutter les asperges cuites et les oignons puis les mixer au robot.
- 7 Verser un peu de bouillon puis incorporer la crème.
- 8 Rectifier l'assaisonnement.
- 9 Réserver au chaud.

Étape 2

Préparation des blancs d'oeufs au piment d'espelette

- 1 Monter les blancs en neige avec le sel et le piment d'Espelette.

- 2 Porter une casserole d'eau à frémissements.
- 3 Former quatre quenelles de blancs d'œufs à l'aide de deux cuillères à soupe.
- 4 Les pocher 1 minute de chaque côté.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser la crème d'asperges au 3/4 de hauteur des ramequins.
- 2 Déposer une quenelle de blanc d'oeuf.
- 3 Décorer d'une pincée de piment d'Espelette.
- 4 Servir immédiatement.