



Entrées chaudes aux légumes
Fricassée printanière



20 min	10 min	0	10 min	311
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
fricassée**

450 g **Petits pois**
450 g **Fèves**
1 botte(s) **Asperge(s)
blanche(s)**
1 botte(s) **Asperge(s)
verte(s)**
250 g **Morille**
200 g **Oignon(s)
nouveau(x)**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
10 g **Beurre**
1 branche(s) **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Porter une marmite remplie d'eau salée à ébullition.
- 2 Peler les asperges vertes et blanches à l'aide d'un économètre.
- 3 Ecosser les petits pois et les débarrasser dans un saladier.
- 4 Faire de même pour les fèves.
- 5 Les fèves contiennent une membrane interne. Ôter d'abord les cosques puis cette membrane pour gagner du temps.
- 6 Ôter le vert des oignons nouveaux.
- 7 Couper la racine des oignons puis les trancher dans la longueur.
- 8 Couper le bout des morilles à l'aide d'un couteau de chef et s'assurer que l'intérieur est propre.
- 9 Faire chauffer une casserole sur feu moyen.
- 10 Saler une nouvelle fois la marmite d'eau puis plonger les asperges blanches.
- 11 Ajouter les asperges vertes après 30 secondes de cuisson des blanches.
- 12 Ce temps de cuisson permet d'avoir des asperges

encore croquantes. Cuire 5 minutes de plus pour des asperges plus molles.

- 13 Ajouter les petits pois et les fèves après 2 minutes de cuisson des asperges.
- 14 Puis les retirer à l'aide d'une écumoire après 1 minute de cuisson et les débarrasser dans une passoire.
- 15 Si les asperges ne sont pas consommées immédiatement, les mettre dans un saladier rempli d'eau glacée pour stopper la cuisson et garder leur belle couleur verte.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Verser l'huile dans la casserole chaude.
- 2 Ajouter les oignons nouveaux dans la casserole.
- 3 Saler légèrement les oignons et laisser suer pendant 1 minute maximum.
- 4 Mettre les morilles dans la casserole.
- 5 Verser un peu plus d'huile d'olive dessus.
- 6 Tourner les champignons sur toutes les faces pour qu'ils cuisent uniformément.
- 7 Ajouter les asperges puis assaisonner avec du sel et du poivre. Laisser cuire jusqu'à coloration légèrement dorée.
- 8 Le temps de cuisson peut varier suivant les produits.
- 9 Mettre un peu de thym dans la casserole.
- 10 Ajouter un peu de beurre puis ajouter les fèves et les petits pois une fois fondu.
- 11 Assaisonner avec plus de sel, du poivre, de l'huile d'olive et du thym.
- 12 Débarrasser les légumes dans le saladier.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser harmonieusement les légumes dans les assiettes.