

*Apéritifs et entrées*  
**Crème d'asperges**



**27 min** **20 min** **7 min** **0** **316**  
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
 pour **4** personnes

**Ingrédients pour le  
 velouté d'asperges**

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

**Étape 1**

Préparation de la crème d'asperges

- 1** 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.
- 2** Réserver les asperges pour en faire une salade, en vinaigrette par exemple.
- 3** Garder les épluchures pour cette recette. Enlever les talon non comestible des épluchures. Réserver les épluchures dans un saladier.
- 4** Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Couvrir la casserole.
- 5** Nettoyer les épluchures d'asperges dans un saladier d'eau.
- 6** Dans un autre saladier, préparer de l'eau glacée pour refroidir les parures juste après la cuisson.
- 7** Mettre les parures d'asperges dans l'eau bouillante. Les blanchir pendant 2 minutes.
- 8** 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.

Planter une lame de couteau dans les parures

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