

Asperges vertes gratinées au Parmesan et son Œuf poché, Vinaigrette aux Herbes

Recette pour 4 personnes

- 20 asperges vertes calibre 16 /22
- 4 œufs extra, gros calibre
- 1 dl de vinaigre blanc
- 100 gr de beurre
- 40 gr de parmesan
- 75 gr de poudre d'amandes
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 1,5 dl d'huile d'olive
- 5 cl d'huile d'amandes
- 30 gr de hachis d'herbes (cerfeuil, basilic, aneth, persil, plat)
- sel, poivre, 20 gr de gros sel

Progression de la recette :

Pour les asperges : éplucher les asperges ; les cuire à grande eau bouillante salée pendant 4 minutes, puis les plonger dans l'eau glacée.

Pour les œufs pochés : prendre 1,5 l d'eau, ajouter le vinaigre blanc (ne pas saler l'eau de cuisson). Casser les œufs dans un petit ramequin, puis les verser dans l'eau frémissante et les cuire 3 minutes.
Réserver dans l'eau froide.

Pour la farce à gratiner : mélanger le beurre pommade avec le parmesan et la poudre d'amande, étaler très finement puis réserver au frigo.

Pour la vinaigrette : mélanger le vinaigre balsamique avec l'huile d'olives et l'huile d'amandes, puis ajouter le sel, le poivre et les herbes hachées.

Pour la finition : prendre 5 asperges par personne, parer le bout des asperges sur 1 cm ; déposer dessus un bout de farce à gratiner, passer à four très chaud pendant 2 minutes. Déposer les asperges au centre de l'assiette, puis l'œuf après l'avoir passé au micro-ondes 15 secondes à faible puissance, napper l'œuf avec la vinaigrette aux herbes puis déguster.

Vous pouvez enrichir cette recette avec du saumon fumé ou une belle tranche de jambon de bayonne.

L'astuce : pour la cuisson des asperges ; faire tremper les asperges dans de l'eau très froide avant cuisson pendant 5 minutes puis ajouter dans l'eau de cuisson 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, puis après cuisson, remettre les asperges dans l'eau froide, puis conserver au frais avant dégustation.