



Asperges en Deux Façons

Oeuf Miroir



Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 30 mn
Temps Total : 45 mn

Difficulté : Facile

Budget : Faible

Ingrédients pour 4 personnes :

- > 8 belles asperges
- > 2 cébettes
- > 4 œufs
- > 2 tranches de pain de mie complet
- > 4 CàC d'œufs de poisson (hareng, saumon)

Préparation :

Eplucher les asperges. Couper l'extrémité dure de la queue. Puis couper en biseau le reste de l'asperge au 2/3 (2/3 côté tête - 1/3 côté queue).

Dans une poêle, mettre les têtes d'asperges, une pincée de sel et une pincée de sucre, une grosse noix de beurre, un trait d'huile d'olive et mettre de l'eau à mi-hauteur des asperges. Mettre à feu vif en couvrant. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Les asperges doivent être cuites mais encore fermes (rajouter un peu d'eau si nécessaire). A totale évaporation, en fin de cuisson, caraméliser les asperges en les faisant bien rouler dans la poêle et ainsi leur donner un bel aspect brillant.

Pendant ce temps, avec le reste des asperges, réaliser une brunoise, faire de même avec le blanc des cébettes et mélanger à la brunoise d'asperge. Réaliser une vinaigrette avec huile d'olive et balsamique, assaisonner et ajouter à la brunoise. Dans le vert des cébettes, tailler des anneaux en biseau. Réserver.

A l'emporte-pièce, tailler 4 beaux ronds dans le pain de mie. Faire dorer ces ronds dans une poêle avec du beurre. Réserver.

Faire cuire les œufs au plat et tailler les à l'emporte-pièce (identique à celui du pain de mie) et les poser sur les toasts grillés.

Dressage : au centre de l'assiette, dresser un rond de brunoise (plus grand que l'emporte-pièce. Poser par-dessus 2 asperges cuites puis le toast et l'œuf. Déposer un CàC d'œuf de poisson sur l'œuf et finir avec deux biseaux verts de cébette. Faire un trait de vinaigrette sur les côtés. Ajouter une pointe de fleur de sel et un tour de moulin à poivre.

Astuces :

Cuire de cette façon permet de garder la couleur et la saveur des asperges. Cette cuisson peut s'appliquer à de nombreux légumes.

Ne pas oublier la pointe de sucre qui va venir compenser la perte du sucre naturel de légume à la cuisson et ainsi lui redonner son goût d'origine.

Bruno Passion Cuisine

Site : www.brunopassioncuisine.fr

E-mail : brunopassioncuisine@free.fr