

ŒUF MOLLET SUR BLINIS ET ASPERGES SAUVAGES

Vendredi 26 mai 2023

C'est encore la saison des asperges :

***Œuf mollet sur blinis et asperges sauvages pour 4 personnes et
8 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 5 psp☐ par part***

*-6 œufs moyens * : 14 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐
– 0 psp☐*

-2 courgettes moyennes : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-1 bouquet d'asperges sauvages : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0
psp☐*

-200 g de ricotta : 13 sp vert bleu violet☐☐☐ – 13 psp☐

*-2 cuillerées à soupe de maïzena : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ –
3 psp☐*

*-2 cuillerées à soupe de lait écrémé : 0 sp vert bleu
violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 cuillerées à café d'huile végétale : 3 sp vert bleu
violet☐☐☐ – 3 psp☐*

-2 cuillerées à soupe de menthe ciselée

-sel fin poivre

-une pointe de curry

*Passer les asperges sous l'eau froide pour bien les laver
puis les cuire 4 minutes à l'eau bouillante salée.*

*Les égoutter puis les plonger dans un bain d'eau très froide
pour arrêter la cuisson. Les égoutter à nouveau et les éponger*

dans du papier absorbant. Réserver.

Préparer les blinis : couper les extrémités des courgettes préalablement lavées et non épluchées. Les râper finement et les faire revenir à feu moyen dans une poêle sur une feuille de cuisson pour un peu les assécher pendant quelques minutes. Laisser refroidir.

Fouetter ensemble la ricotta ,2 œufs, la menthe et le curry.

Délayer la maïzena dans le lait et rajouter le tout dans la préparation précédente en mélangeant bien.

Rajouter en dernier les courgettes. Assaisonner : sel poivre.

Dans une poêle à blinis huilée au pinceau, cuire 8 blinis et les garder au chaud sous une feuille de papier alu.

Cuire les 4 œufs restants à l'eau bouillante vinaigrée pendant 6 minutes, les plonger dans de l'eau froide pour stopper la cuisson et les écailler.

Poser sur chaque assiette 2 blinis, un œuf mollet entaillé et quelques asperges sauvages.



C'est une recette que j'ai trouvé dans une revue de cuisine dont je ne me souviens pas du nom mais je modifie toujours comme d'habitude ne gardant que la trame de la recette.

En dehors de la saison des asperges, vous pouvez mettre un autre légume : poivrons, tomates etc.

Pour le repas du soir : œuf mollet sur blinis et asperges sauvages (8 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□- 5 psp□) – salade composée batavia maïs tomates cerises + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 11 sp vert □ – 8 spl bleu□- 8 spv violet□ – 8 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés