

# CRÈME D'ASPERGES TRUFFÉE A L'ŒUF MOLLET

*Vendredi 13 Mars 2020*

*Il est temps de se débarrasser des asperges vertes surgelées, les fraîches sont déjà en vente*

***Crème d'asperges truffée à l'œuf mollet pour 2 personnes et 6sp vert ☐***

***-3spl bleu☐***

***-3spv violet☐***

***par part***

*-400 g d'asperges vertes surgelées \**

*-1 courgette \**

*-1 petit oignon doux \**

*-2 œufs moyens \**

*-100 g de crème à 4%*

*-2 cuillères à café d'huile de truffe*

*-1 petit pot de brisures de truffes \**

*-cerfeuil \**

*-sel poivre blanc*

*Cuire à la vapeur pendant 3 minutes (cocotte-minute) les asperges nettoyées, la courgette coupée en rondelles et l'oignon émincé*

*Garder 8 asperges pour la présentation*

*Mixer les légumes avec la crème et 2 louches d'eau de cuisson*

*Passer au chinois et rectifier si nécessaire la crème d'asperges. Rajouter un peu d'eau de cuisson si c'est trop épais*

*Verser l'huile de truffes, assaisonner (sel poivre) et bien mélanger*

*Cuire deux œufs à l'eau bouillante vinaigrée pendant 5 minutes, les écailler délicatement*

*Réchauffer doucement la crème d'asperges, la verser dans des assiettes creuses, décorer d'asperges vertes*



*Poser les œufs mollets au milieu et les fendre légèrement pour que le jaune se dévoile*

*Saupoudrer de cerfeuil ciselé et de brisures de truffes*

*Servir sans attendre*



*Les brisures de truffes sont abordables et l'idéal est d'enfermer œufs et brisures ensemble pour que les œufs puissent avoir un goût truffé*

*Cette crème d'asperges peut être une entrée festive*

*Vous pouvez utiliser des asperges en conserve à ne pas faire cuire ou des asperges fraîches*

*Pour le repas du soir : crème d'asperges truffée à l'œuf mollet (6sp vert □*

*-3spl bleu□*

*-3spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert*

*□ -0spl*

*bleu□ -0 spv*

*violet□) -1part de tarte aux pommes (4sp vert bleu*

violet □□□).

Total : 12 sp vert □

-7spl bleu□

-7spv violet□

*Bonne journée à toutes et tous et prenez soin de vous*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr***

***Tous droits réservés***