

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