

ASPERGES BLANCHES POÊLÉES, VOILE DE PARMESAN ET COULIS D'AIL DES OURS

Ingredients (Pour 4 personnes)

- 500 g d'asperges blanches
- 70 g de beurre
- 50 g de Parmesan
- 50 g d'ail des ours
- 50 g de persil
- 100 g d'épinards
- 1 échalote
- 2 dl de vin blanc
- 2 dl de crème fraîche liquide
- Sel, poivre

Preparation:

Laver les herbes. Les blanchir 20 secondes dans de l'eau bouillante. Arrêter la cuisson dans de l'eau froide avec des glaçons.

Égoutter et passer au mixeur. Réserver au frais.

Laver et éplucher les asperges avec un économiseur. Les cuire à l'eau bouillante salée 12-15 minutes selon la grosseur (3 X volume d'eau comparé au volume d'asperges).

Quand les asperges sont cuites, les sortir à l'aide d'une écumoire. Égoutter.

Dans une poêle, faire mousser 50 g de beurre et colorer les asperges délicatement.

Saupoudrer les asperges d'un voile de Parmesan et les enrober.

Réserver sur les assiettes ou sur un plat de service.

Réaliser le coulis d'herbes. Commencer par faire suer les échalotes ciselées avec 10 g de beurre, puis incorporer le solde du beurre.

Déglacer avec le vin blanc et ajouter la crème fraîche liquide.

Faire réduire un peu la sauce avant d'incorporer la purée d'herbes.

Fouetter l'ensemble pour réaliser le coulis d'herbes. Assaisonner et servir sans attendre.

