

# Une Petite Salade d'Asperges, œuf poché et sauce Parmesane

---



## **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 1 Botte d'asperges vertes fines
- 6pcs d'asperges blanches (pour les copeaux)
- 4 œufs de poule très frais de 60g/pièce
- 1dl de vinaigre de vin blanc
- 1l d'eau
- 200g de parmesan
- 200g de salade mesclun
- Vinaigre balsamique
- huile d'olive
- Sel
- Fleur de sel et poivre noir du moulin

## **Préparation:**

### Pour les copeaux :

Laver et éplucher les asperges blanches. Couper la partie plus dure de la queue.

A l'aide d'une mandoline ou d'un économe, émincer finement dans la longueur afin d'obtenir de fins copeaux, réserver.

Au moment de servir assaisonner avec un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.

### Asperges vertes fines :

Retirer toutes les petites pousses jusqu'à la pointe des asperges. Couper la partie plus dure de la queue. Déposer les asperges en fine couche dans le fond d'une casserole ou d'une poêle.

Ajouter un filet d'huile d'olive, une goutte d'eau, saler et couvrir. Étuver à feu doux. Au terme de la cuisson, retirer les asperges et réserver.

Déglacer les sucs de la poêle avec un peu de vinaigre balsamique, laisser réduire. Ajouter un filet d'huile d'olive, rectifier l'assaisonnement. Réserver cette petite vinaigrette pour l'assaisonnement de la salade.

### Œufs pochés :

Pas de panique, il y a deux méthodes:

1. (Pour les puristes)

Casser les œufs séparément dans 4 petits bols. Au moment, verser délicatement dans l'eau frémissante vinaigrée. Pocher 3 minutes. Retirer avec une écumoire et égoutter. Ébarber avant de servir.

2. (Pour assurer le coup avec des invités)

Chemiser un petit bol de film alimentaire, le huiler légèrement. Y casser un œuf sans crever le jaune. Assaisonner de sel et de poivre du moulin, refermer le papier film et ficeler.

Renouveler l'opération avec les œufs restants.



Plonger 4 minutes et 20 secondes dans l'eau frémissante, couper brièvement la cuisson dans l'eau froide, égoutter et retirer le film alimentaire.

### **Sauce Parmesane**

- 100 g de parmesan râpé
- 2 dl de bouillon de volaille
- 50 g de beurre
- Quelques feuilles de cerfeuil
- jus de citron au goût
- sel
- poivre

Hachez le cerfeuil. Dans une casserole, faites réduire le bouillon pendant 5 minutes, ajoutez le beurre, le jus de citron puis, hors du feu, le parmesan râpé. Saupoudrez de cerfeuil haché.

### **Finitions et dressage :**

Assaisonner la salade mesclun et les copeaux d'asperges blanches avec la vinaigrette. Dresser harmonieusement les asperges cuites tièdes en y mêlant les copeaux d'asperges crues. Disposer au centre la salade assaisonnée. Y déposer un œuf poché tiède et parsemer de copeaux de parmesan. Terminer avec un filet de vinaigrette huile d'olive-balsamique et d'un bon tour de moulin à poivre.