

ŒUFS POCHÉS DUX POINTES D'ASPERGES VERTES

Ingrédients pour 4 personnes :

1 botte d'asperges vertes
8 oeufs
16 cl de crème fraîche
vinaigre blanc
dés de tomates
peluches de cerfeuil

Préparation :

Eplucher et nettoyer les asperges, les cuire à l'eau bouillante salée (elles doivent être légèrement fermes), les égoutter et garder un quart de verre de jus de cuisson. Couper les asperges en bâtonnets.

Mettre une grande casserole d'eau, additionnée d'un demi verre de vinaigre blanc, à bouillir.

Dans une autre casserole, mettre le jus de cuisson des asperges (que vous avez gardé) avec la crème fraîche, porter à ébullition et réduire jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Saler, poivrer. Incorporer alors les bâtonnets d'asperges et éteindre votre feu.

Durant ce temps, casser les œufs dans l'eau bouillante et les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient « mollets » (le jaune doit être encore liquide). Les égoutter et les déposer dans quatre assiettes creuses. Napper alors avec la sauce et les asperges vertes. Décorer de quelques dés de tomates et peluches de cerfeuil. Servir aussitôt.

Le truc du Chef : pour avoir de beaux œufs pochés, prévoir une grande casserole, ne pas saler l'eau et casser les œufs dans l'eau en forte ébullition.

Coût : Une entrée de printemps, facile à réaliser, vite prête, pour moins de 6 €

Vin conseillé : Pouilly Fumé

*Source : Toques Nivernaises
Président 03.86.84.20.55 ou Animation 03.86.60.61.42
Page extraite du site www.nievre-tourisme.com*

