

Asperges vertes, œufs mollets et sauce hollandaise



Ingrédients :

1 botte d'asperges vertes
5 œufs + 4 jaunes
2 cuillères à soupe d'eau froide
500g de beurre
1 jus citron
Sel, poivre
Persil

Préparation :

Faire cuire les asperges dans l'eau bouillante 15 min.

Pour préparer la sauce : fouettez les jaunes avec 2 càs d'eau froide dans une casserole puis la poser dans un bain marie et incorporer délicatement le beurre bien froid en petits morceaux sans cesser de fouetter.

A mi-cuisson, ajouter le jus de citron, sel et poivre.

Dès que tout le beurre est incorporé, que la sauce a une consistance de mayonnaise, retirer du feu.

Faire cuire les œufs entiers 6 minutes pour qu'ils soient mollets, ensuite les passer sous l'eau froide pour les écaler délicatement.

Répartir la sauce hollandaise dans une assiette, poser les asperges et les œufs mollets par-dessus, sel, poivre et persil.

Betterave chiogga et radis, vinaigrette à l'orange, truite fumée



Ingrédients :

Betteraves : 3 pièces

Radis : 4 pièces

Truite fumée : 2 paquets

Vinaigrette :

Oranges : 3 (2 pour le jus)

Moutarde : 1 càc

Miel : 1càc

Vinaigre de cidre : 50g

Huile d'olive : 55g

Sel, poivre

Préparation :

Cuire les betteraves en robe des champs pendant 40 min à l'eau bouillante. Les éplucher sous un filet d'eau froide et les couper en tranches.

Couper également les radis en fines tranches.

Passer les ingrédients de la vinaigrette au mixer.

Arroser les radis et les betteraves de vinaigrette à l'orange.

Servir avec des morceaux de truite et quelques morceaux d'orange.

Curry de légumes racines, sauce coco



Ingrédients :

Navets : 3

Carottes : 4

Persil tubéreux : 2

Panais : 3

Patate douce ou butternut : 2 -1

Ail : 2 gousses

Echalotes : 2

Pommes de terre : 4

Lait de coco : 2 boîtes

Concentré de tomate : 1 c à s

Huile d'olive

Épices :

Ras el-hanout : 2 càc

Curcuma : 1 càc

Cumin en poudre : 1 càc

Jus de citron : 1

Sel, piment

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C

Eplucher les pommes de terre et les couper en gros cubes.

Couper les légumes entiers grossièrement, assaisonner d'huile d'olive, de ras el-hanout, sel et enfourner le tout pour 20 minutes à 180°C.

Faire revenir les échalotes et l'ail dans une casserole.

Ajouter le curcuma, le cumin, le concentré de tomate, le piment, le lait de coco et le jus de citron.

Laisser mijoter 15 min à feu doux.

Ajouter les légumes cuits au four et rectifier l'assaisonnement.



Flan d'asperges blanches



Ingrédients :

- 1 botte d'asperges blanches
- 1 branche de persil
- 5-6 jaunes d'œufs
- 1l de crème entière
- 3 càs de farine
- 1 sachet de gruyère/comté

Préparation :

- Cuire les asperges dans l'eau bouillante +/-18 minutes.
- Mélanger les jaunes d'œufs avec la crème pendant 5 minutes puis ajouter la farine.
- Faire revenir les asperges dans du beurre avec un peu de persil.
- Dresser les ramequins avec les asperges et le mélange.
- Parsemer de gruyère ou comté et enfourner pour 8-10 minutes à 180°C.



Tourte au vert



Ingrédients

3 feuilles de briques
Une poignée de pourpier ou cresson
Épinards frais : 125g
Œufs : 1 + 1 jaune
Ail : 1
Feta : 100g
Lardons : 200g
Crème : 100 ml
Sel, poivre

Préparation :

Laver les feuilles.
Faire revenir les lardons avec l'ail coupé en dés.
Ajouter les feuilles, un peu de sel et poivre.
Mélanger la crème et l'œuf et ajouter à la préparation en dernière minute.
Foncer un moule à tarte avec les feuilles de briques, verser le mélange, émietter la feta, rabattre les bords, badigeonner d'un jaune d'œuf.
Enfourner 25 min à 180°C.