



ASPERGES BLANCHES ET SAUCE GRIBICHE

ACCOMPAGNÉES DE POMMES DE TERRE ROSEVAL ET D'UN ŒUF MOLLET



45 min

Veggie

Beaucoup d'opérations

Sans gluten

Consommer dans les 5 jours

C'est la saison des asperges ! Notre menu fait donc honneur à ce plat à base « d'or blanc ». L'épluchage et la cuisson sont difficiles — lisez bien les conseils au verso pour préparer les asperges à la perfection. La sauce gribiche qui les accompagne est une sorte de mayonnaise issue de la cuisine française. Mais plutôt que des jaunes crus, vous allez uniquement utiliser des œufs durs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

3 casseroles avec couvercle, bol et éplucheur.

Recette d'asperges blanches et sauce gribiche : c'est parti !



1 CUIRE À L'EAU ET ÉPLUCHER

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole et faites cuire 1 œuf par personne pendant 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, lavez les **pommes de terre**, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Coupez la base dure des **asperges blanches** sur environ 1 à 2 cm, puis épluchez-les délicatement à l'aide de l'éplucheur. N'épluchez pas les pointes ★.



2 COUPER

Émincez les **câpres** et les **cornichons**. Ciselez le **persil** et pressez le **citron vert**. Passez ensuite les **œufs** durs sous l'eau froide, égalez-les et coupez-les finement.

★ **CONSEIL** : Il est important de bien éplucher les asperges — de préférence à l'éplucheur —, faute de quoi elles deviennent fibreuses après la cuisson.



3 PRÉPARER LA SAUCE GRIBICHE

Dans le bol, mélangez les **câpres** et les **cornichons**, la moitié du **persil** et ½ cc de **jus de citron vert** par personne aux **œufs** coupés, à la moutarde et à la **mayonnaise**. Salez et poivrez.



4 CUIRE À L'EAU

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans les 2 casseroles, l'une pour les asperges, l'autre pour les pommes de terre. Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes à couvert. Pendant ce temps, lavez 1 œuf par personne et ajoutez-les aux **pommes de terre** durant les 5 à 6 dernières minutes ★★. Ensuite, égouttez et retirez les **œufs** de la poêle. Ajoutez le beurre et le reste du **persil** aux **pommes de terre**, puis remuez. Salez et poivrez.



5 CUIRE LES ASPERGES

Pendant ce temps, faites cuire les **asperges** 7 à 10 minutes dans l'autre casserole en veillant à ce qu'elles tiennent bien debout ★★★. Ensuite, égouttez-les et réservez sans couvercle. Salez et poivrez. Pendant ce temps, rincez les **œufs mollets** à l'eau froide, puis égalez-les.

★★ **CONSEIL** : Ajoutez les œufs à la casserole délicatement pour éviter qu'ils ne se cassent. Vous pouvez aussi les faire cuire dans une autre casserole.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre**, présentez les **asperges** en rang, disposez l'**œuf mollet** par-dessus et coupez-le en deux pour que le jaune coule sur les **asperges**. Accompagnez le tout de la **sauce gribiche**.

★★★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de casserole à asperges ou de casserole profonde, vous pouvez aussi utiliser une casserole plus basse — mettez-y alors les asperges à plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Asperges blanches (g) *	350	750	1000	1250	1750	2000
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Câpres et cornichons (g) *	25	50	75	100	125	150
Persil frisé frais (g) *	5	10	20	30	30	40
Citron vert (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3249 / 777	409 / 98
Lipides (g)	43	5
Dont saturés (g)	13,5	1,7
Glucides (g)	69	9
Dont sucres (g)	7,2	0,9
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	1,4	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

