



ASPERGES BLANCHES ET SAUCE GRIBICHE

AVEC DES POMMES DE TERRE ROSEVAL ET UN ŒUF MOLLET



INGRÉDIENT SPÉCIAL



HELLO ASPERGE

Ces asperges sont blanches car elles poussent sous terre, à l'abri de la lumière, contrairement aux asperges vertes.



Pommes de terre Roseval



Asperges blanches *



Œuf plein air *



Câpres et cornichons *



Persil plat frisé *



Citron vert



Mayonnaise *

40-45 min

Beaucoup d'opérations

À manger dans les 5 jours

L'asperge blanche est véritablement un légume de saison : la récolte débute en avril et ne dure que quelques mois. Découvrez sur notre blog tous les détails de notre visite au producteur. Pour accompagner « l'or blanc », vous allez préparer une sauce gribiche, un classique de la cuisine française à base d'œufs durs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

3 casseroles avec couvercle, éplucheur et bol.
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 l'extrémité dure des **asperges blanches** (environ 1 à 2 cm) et épluchez-les soigneusement à l'aide de l'éplucheur. N'épluchez pas les pointes ★.



2 DÉCOUPER

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 découpez-les finement.

★ **CONSEIL** : Épluchez bien les asperges, faute de quoi elles seront fibreuses après la cuisson. À l'aide d'un éplucheur, effectuez un mouvement vers le bas à partir d'environ 1 cm de la pointe. Attention à ne pas exercer de pression, sinon l'asperge cassera.



4 CUIRE LES POMMES DE TERRE ET LES ŒUFS MOLLETS

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans 2 casseroles, l'une pour les asperges ★★ et 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** pendant les 5 à 6 dernières minutes ★★★. Égouttez, retirez les **œufs** de la casserole, rincez-les à l'eau froide, puis égalez-les. Versez le beurre sur les **pommes de terre** et saupoudrez du reste de **persil**. 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. Égouttez, réservez sans couvercle, puis salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : Si vous en avez un, utilisez un cuseur à asperges. Long et étroit, il permet de les maintenir debout pour une cuisson parfaite. À défaut, utilisez une casserole étroite ou faites-les cuire à l'horizontale.

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 avec les **œufs découpés**, la moutarde et la **mayonnaise**. Salez et poivrez.



6 SERVIR

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

★★★ **CONSEIL** : Ajoutez les œufs à la casserole délicatement pour éviter qu'ils ne se cassent. Si vous préférez, vous pouvez utiliser une casserole séparée.

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	1500	1750
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Câpres et cornichons (g) *	25	50	75	100	125	150
Persil frisé frais (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Moutarde* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3042 / 727	452 / 108
Lipides (g)	40	6
Dont saturés (g)	13,2	2,0
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	6,0	0,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,1	0,3

ALLERGÈNES

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

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu
SEMAINE 20 | 2018

