

Asperges vertes grillées, fromage de chèvre émiétté, mayonnaise allégée au citron, croûtons de pain aux oignons verts - Version Atelier virtuel

Recette pour 2

Description

Une assiette simple goûteuse, qui s'adapte à toutes formes de cuissons, réalisable sur le BBQ.

L'astuce du chef

***La qualité des asperges est primordiale, assurez-vous qu'elles soient bien dure (ferme), cassante.

Appuyez avec vos doigts sur la pointe, vous devez sentir une belle résistance.

Ingrédients

Asperges vertes

- 8 Unité(s) Grosses asperges vertes

Garnitures

- 1 Unité(s) Oeuf
- 75 Ml Mayonnaise hellmann's
- 0.50 Unité(s) Citron
- 1 Tranche(s) Pain de mie
- 60 Gr Buchette de fromage de chèvre
- 1 Unité(s) Oignon vert

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Prévoir avant le cours VIDÉO

Ingrédients

Cuire l'oeuf dans une eau bouillante et vinaigrée durant 10 à 12 mn suivant la grosseur des oeufs. Les refroidir sous l'eau froide, les garder sur le comptoir.

Coupez la croûte du pain de mie, ensuite, coupez la mie de manière à faire de petits cubes.

Matériels

1 Four ou 1 Panier Bambou (vapeur) ou BBQ

1 Planche à découper + 1 Gros couteau (éminceur) + 1 Petit couteau (office)

Linges propres

1 Pince (genre BBQ)

2 Cuillères à soupe

1 Casserole (cuisson des oeufs)

1 Zesteur + 1 Économe

3 Bols

Mise en place avec le Chef

***Cassez la queue des asperges avec les doigts, les éplucher avec l'économe. (voir astuce du chef)

Zestez le citron et récupérer son jus.

Écallez les oeufs.

Arrosez les petits cubes de pain de mie avec un filet d'huile d'olive, poivrez, placez dans le four durant 3 à 4 minutes, surveillez bien la coloration.

Émincez de biais l'oignon vert (les sifflets).

Asperges

Vapeur

Dans un panier en bambou au dessus d'une casserole d'eau bouillante, déposez délicatement les asperges, assaisonnez une belle pincée de sel. Laissez-les cuire à frémissement durant environ 5 à 8 minutes suivant la grosseur des asperges.

Au four

Sur une plaque allant au four, déposez les asperges, les arroser d'un filet d'huile d'olive, de sel et poivre. Placez-les dans le four durant 6 à 10 minutes suivant la grosseur des asperges.

Idéalement, gardez une bonne minute de cuisson, passez le four sur le mode grill, restez à côté, finissez la cuisson. Attention à la coloration.

BBQ

Badigeonnez les asperges d'huile d'olive et de sel, les placez sur la grille du BBQ, les marquer de toutes parts. Placez-les ensuite sur la grille supérieure, fermez le BBQ et finissez la cuisson de manière indirecte pour environ 4 à 6 minutes suivant la grosseur des asperges.

Garnitures

Les oeufs

Cassez la coquille de l'oeuf délicatement sur le comptoir, sous un filet d'eau, écallez l'oeuf.

Coupez l'oeuf en lamelles, ensuite en bâtonnets, puis en petits cubes (grossièrement haché)

Le fromage

Émiettéez le fromage entre vos doigts, réservez dans un bol au frigo.

Mayonnaise citron

Dans un bol, mélangez la mayonnaise (hacheté ou maison) avec le jus de citron, si cette dernière est encore trop épaisse, on peut ajouter une cuillère à soupe. (sauce épaisse).

Finitions montage

Placez 4 belles asperges dans une assiette plate, bien au centre. parsemez d'oeuf haché et le fromage de chèvre émiétté.

Mélangez les petits croûtons de pain et les sifflets d'oignons vert dans un bol avec un filet d'huile d'olive. parsemez sur les asperges.

Arrosez le tout d'un gros filet de mayonnaise acidulée avec une cuillère à soupe.

Finalisez avec les zestes de citron.

Bon appétit!