



INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 1/2 botte d'asperges vertes
- 200 gr de tricholomes
- 1 échalote
- 2 feuilles d'ail des ours
- 2 oeufs frais
- Beurre
- Huile de tournesol
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Sel
- Poivre
- 5 cl de bouillon de légume
- Mélange pain grillé, sumac serpolet

Pâte à crumble:

- 50 gr de farine mi blanche
- 50 gr de beurre
- 50 gr de graine de tournesol
- 3 feuilles d'ail des ours
- Sel

ASPERGES VERTES À L'ŒUF POCHÉ

avec le chef Frédéric Marchand

PRÉPARATION

Pâte à crumble

- 01.** Tailler finement 3 feuilles d'ail des ours et broyer les graines de tournesol en poudre.
- 02.** Mélanger tous les ingrédients avec le bout des doigts jusqu'à obtention d'une boule bien homogène.
- 03.** Etaler entre deux feuilles de papier de cuisson en utilisant des guides de 0.5 cm et réserver au froid minimum 1 heure.
- 04.** Détailler deux disques de 6 cm et cuire au four à 180°C pendant 8 minutes.
- 05.** Laisser refroidir avant d'utiliser.

Asperges vertes

- 06.** Eplucher les asperges, tailler les têtes 7 cm et tailler la moitié de la tige en petits tronçons.
- 07.** Dans une autre sauteuse, faire mousser une noix de beurre, ajouter les asperges, assaisonner de sel et de poivre et faire revenir pendant 2 minutes afin d'obtenir l'eau des asperges servira d'eau de cuisson.
- 08.** Couvrir et laisser étuver doucement 15 minutes.
- 09.** Au terme de la cuisson ajouter le mélange pain grillé, sumac serpolet.
- 10.** Réserver à découvert





Mousserons de St-Georges

- 11.** Laver les champignons rapidement sous l'eau sans les tremper. Détailler en morceaux.
- 12.** Dans une sauteuse faire mousser le beurre, ajouter les champignons, saler légèrement, couvrir et laisser étuver 2 minutes.
- 13.** Egoutter dans une cassette en prenant soin de conserver le jus de cuisson.
- 14.** Faire sauter les champignons avec une échalote finement coupée.

Oeuf poché

- 15.** Etaler un carré de papier film sur la planche et badigeonner généreusement d'huile de tournesol à l'aide d'un pinceau.
- 16.** Déposer le film dans une coupelle, casser l'oeuf et le poser au centre en s'assurant que le jaune ne soit pas percé.
- 17.** Rejoindre les extrémités du papier vers le centre en chassant tout l'air et fermer à l'aide d'une ficelle en faisant un double noeud.
- 18.** Faire bouillir une casserole d'eau, déposer l'oeuf dedans et laisser cuire à frémissement pendant 5 minutes puis retirer les oeufs et déposer dans une coupelle.

Sauce

- 19.** Réduire de moitié le jus de champignon avec le bouillon de légumes puis ajouter 2 feuilles d'ail des ours hachées, une noix de beurre et un trait d'huile d'olive.
- 20.** Mixer l'ensemble pendant 30 secondes puis maintenir au chaud.

DRESSAGE

- 01.** A l'aide d'un emporte-pièce dresser le mélange de champignons et queues d'asperges et tasser délicatement.
- 02.** Retirer le cercle, déposer les disques de crumble, ranger les pointes d'asperge.
- 03.** Retirer l'oeuf du papier de cuisson et déposer sur le crumble.
- 04.** Ajouter la fleur de sel et quelques brins d'ail des ours sur l'oeuf.
- 05.** Disposer les asperges autour.
- 06.** Emulsionner la sauce chaude et répartir entre les asperges.

