



INGRÉDIENTS

Entrées

- 2 bottes d'asperges vertes
- 1 concombre
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- 1 citron
- 250 g de séré maigre
- 250 g de séré gras
- 250 ml de crème fraîche
- Feta
- Ciboulette
- Persil
- Huile d'olive
- Sel et poivre

TRIO D'ENTRÉES GRECQUES AUTOUR DE L'ASPERGE

avec Olivia Lottin

PRÉPARATION

Crème d'asperges

- 01.** Éplucher les asperges, mettre de côté les épluchures.
- 02.** Couper les têtes qui serviront pour la salade grecque.
- 03.** Couper les pieds.
- 04.** Couper les tiges en tronçons.
- 05.** Blanchir les épluchures quelques minutes dans de l'eau frémissante légèrement salée pour faire notre bouillon.
- 06.** Retirer les épluchures puis ajouter les tronçons, contrôler la cuisson en piquant à coeur, sortir de l'eau.
- 07.** Émincer une gousse d'ail et l'oignon (1/2 pour la crème d'asperge, 1/2 pour le tzatziki).
- 08.** Faire fondre la gousse d'ail et la moitié d'oignon dans une poêle, ajouter les tronçons d'asperges et les faire revenir à feu doux.
- 09.** Placer dans un récipient, ajouter une louche de bouillon d'asperges, mixer.
- 10.** Ajouter la crème fraîche en deux fois en mixer finement.
- 11.** Goûter et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.



recette de l'émission du
24.05.2024



Salade grecque en tagliatelles

- 01.** Blanchir les têtes d'asperges en surveillant la cuisson afin de garder du croquant.
- 02.** Tremper dans de l'eau froide pour couper la cuisson.
- 03.** Éplucher le concombre, tailler des tagliatelles à l'aide d'un éplucheur
- 04.** Couper la feta en cubes.
- 05.** Dans un bol placer les tagliatelles de concombre, les dèes de fêta et les têtes d'asperges.
- 06.** Assaisonner d'huile d'olive, saler et poivrer à votre convenance.

Tzatziki

- 01.** Épépiner le concombre puis l'émincer finement.
- 02.** Presser une gousse d'ail.
- 03.** Mélanger le concombre, la gousse d'ail pressée, l'oignon haché et le serré (1/2 maigre et 1/2 gras).
- 04.** Saler et poivrer puis ajouter du jus de citron.
- 05.** Agrémenter de ciboulette et de persil.

