

FICHE RECETTE N°10

PRINTEMPS

# POLENTA CRÉMEUSE ET ASPERGES VERTES

Pour 2 personnes



# INGREDIENTS

Polenta : 80g

Eau : 270g

Lait : 270g

Parmesan : 50g  
+ 10g pour le  
dressage

Beurre : 20g

Asperges vertes :  
300g

Œufs : 2

Sel, huile

## Pour un repas complet :

Compléter votre  
repas avec un  
fruit en dessert.



# PRÉPARATION

1. Plongez les oeufs 6 min dans de l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide pour stoper la cuisson avant de les écaler. Réservez.
2. Lavez les asperges, cassez les pieds et écussez-les (enlevez les petits picots à l'aide d'un couteau). Faites-les revenir à feu vif dans un peu d'huile (2min) puis baissez le feu. Ajoutez un filet d'eau et laissez cuire à couvert pendant 5/7 min. Réservez.
3. Dans une casserole, portez l'eau et le lait, avec un peu de sel, à ébullition. Baissez le feu et ajoutez en pluie fine la polenta. Remuez en continue à l'aide d'un fouet. Cuisson 3 min.
4. Hors du feu, incorporez le parmesan et le beurre, mélangez bien.
5. Servez la polenta crémeuse dans des bols avec les oeufs mollets, les asperges et du parmesan sur le dessus.