

FICHE RECETTE N°12



PRINTEMPS

ASPERGES À L'HOLLANDAISE

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Asperges vertes :
800g

Œufs : 4 + 3 jaunes

Beurre : 150g

Jus de citron : 1

Eau froide : 2 C.S

Vinaigre

Sel, poivre

Pour un repas complet :

A accompagner de pommes de terres sautées (200g par personne).



PRÉPARATION

1. Lavez les asperges, coupez les pieds et écussez-les.
2. Cuisez les asperges 6min à la vapeur. Stoppez la cuisson en les plongeant rapidement dans de l'eau froide.
3. Faites bouillir de l'eau avec un peu de vinaigre. Cassez les oeufs dans un récipient. Quand l'eau bout, baissez le feu, réalisez un tourbillon et ajoutez les oeufs un à un. Faites tourner l'eau pendant 2 à 3 min et récupérez les oeufs avec un écumoir.
4. Préparation de la sauce Hollandaise : fouettez les jaunes d'oeufs avec l'eau, dans une petite casserole, sur feu doux jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux (5min ~). Ajoutez petit à petit le beurre fondu (tiède), tout en continuant à fouetter. Ajoutez le citron et assaisonnez avec du sel et du poivre à votre convenance.
5. Dressez les assiettes avec des pommes de terres sautées, les asperges, l'oeuf poché et arrosez de sauce hollandaise.