

Eat it !

La recette du
mois d'avril

Duo d'asperges crues et oeuf mollet

- Préchauffer le four à 170°C.
- Porter à ébullition une casserole d'eau, additionnée de sel et de vinaigre.
- Nettoyer les asperges. Ne garder que les tiges et les pointes. Les trancher en fines lamelles à l'aide d'un économe. Rincer et couper en deux les tomates cerise.
- Plonger délicatement les oeufs dans l'eau bouillante et les cuire pendant 5 minutes. Passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Les écaler.
- Dans un saladier, mélanger les asperges et les tomates. Assaisonner d'un trait d'huile d'olive, de fleur de sel et de poivre du moulin.
- Emincer en rondelles les olives, couper grossièrement les câpres, effeuiller et émincer le basilic. Réserver.
- Dresser les asperges et tomates sur 4 assiettes. Parsemer de basilic, de câpres et d'olives.
- Déposer l'oeuf mollet. Le fendre à la dernière minute puis saler et poivrer.
- Accompagner de riz thaï ou d'une écrasée de pomme de terre au citron vert.

INGRÉDIENTS

Asperges

- 1 botte d'asperges vertes
- 4 asperges blanches
- Tomates cerises de différentes couleurs
- 1 bouquet de basilic
- Olives de Nice dénoyautées
- Câpres
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Oeufs mollets

- 4 oeufs
- Vinaigre
- Sel