Œuf cocotte aux asperges

recette facile mag37 recette rapide

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 4 œufs extra frais
- 4 asperges vertes
- Un peu de beurre mou pour badigeonner vos bocaux
- 50 g de crème de brebis ou de crème fraiche cru (facultatif)
- 2 cuil. à café de ciboulette ciselée (facultatif)
- Fleur de sel
- Sel fin

- Poivre du moulin

1. Portez ¼ d'eau à bouillir dans la cuve du Vitaliseur Nettoyez vos asperges, écussonnez-les (c'est-à-dire épluchez juste le bas de l'asperge).
2. Faites-les cuire 4 à 5 min suivant leur taille. Découpez-les en tronçon.
3. Tapissez des ramequins ou des bols céramiques de beurre mou, salez poivrez le fond.
4. Déposez au fond quelques morceaux d'asperges – Réservez-en pour la finission.
5. Cassez vos œufs dans chaque contenant.
6. Déposez les ramequins sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire 4 à 6 min
7. Pour vérifier la cuisson de vos œufs, plantez la pointe d'un couteau dans le blanc de l'œuf, il doit être cuit. Si ce n'est pas le cas, prolongez la cuisson par palier de 1 min, le jaune doit restez coulant.
8. Remettre 3 min les morceaux d'asperges réservés à réchauffer dans le tamis de votre cuiseur vapeur.
9. Avant de servir, déposez un peu de crème de brebis sur vos œufs, quelques morceaux d'asperge, Parsemez de ciboulette ciselée. Ajoutez 1 tour de moulin à poivre et un peu de fleur de sel. Servez chaud.

Une recette extraite en avant première du magazine 95° #37 (avril mai juin) sur L'eau.
ASTUCES DU CHEF STEPHANE GABRIELLY :
• Vous pouvez faire cela dans n'importe quel ramequin il faudra juste adapter votre temps de cuisson.
• N'hésitez pas à multiplier les garnitures différentes pour réinventer cette entrée très facile. Si vous préparez les asperges en avance vous pouvez les rafraichir à l'eau glacée en fin de cuisson pour la stopper et conserver intact la couleur.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises