



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Nid d'asperges et son œuf mollet .



Ingrédients pour 1 personne :

- 1 gros œuf
- 1 noix de beurre
- 1/2 c.à.c de miel
- 2 échalotes
- 4 grandes asperges pas trop fines
- 40 g de parmesan râpé
- Poivre 5 baies

- Laver et éplucher délicatement les asperges et les cuire à la vapeur pendant 20-25 minutes
- Émincer les échalotes et les faire suer avec le beurre. Ajouter le miel, mélanger, réserver
- Préchauffer le four à 150°C th. 5. Sur du papier sulfurisé étaler le parmesan pour former 2 fines tuiles
- Enfourner pour 5-7 min environ. Bien surveiller la cuisson la tuile ne doit pas brunir. Laisser refroidir
- Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Plonger délicatement l'œuf pour 5 minutes de cuisson
- Sortir et l'écaler délicatement. Arrêter la cuisson des asperges et les détailler en tronçon d'environ 10 cm
- Former un nid avec les asperges, déposer les échalotes fondues au miel, poser l'œuf mollet
- Décorer de tuiles de parmesan, assaisonner à convenance. Servir tiède

Conseils :

- Bien surveiller les fines tuiles de parmesan car trop brunies elles deviennent amères
- Les asperges doivent être très tendres mais pas trop molles. Les choisir épaisses

