

ASPERGES, ŒUF MOLLET ET FÊTA

RECETTE DE MOIS |
AVRIL 23



4 Personnes

● ○ ○ Difficulté

€€€ Budget

30 min Temps

LES INGRÉDIENTS

- ▶ 1 kg d'asperges vertes
- ▶ 4 oeufs
- ▶ 200 gr de féta
- ▶ 10 cl d'huile d'olive
- ▶ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ▶ ½ botte de basilic
- ▶ Sel et poivre du moulin

VOS USTENSILES

- ▶ L'éplucheur horizontal à lame en céramique



LA RECETTE

1. Coupez la féta en dés et ciselez le basilic avec votre couteau en céramique Kyocera. Coupez la queue des asperges. Épluchez-les en partant de la tête avec l'éplucheur horizontal à lame en céramique Kyocera.
2. Lavez et égouttez les asperges. Plongez-les, la tête en haut, dans un cuit-asperges ou un grand faitout, rempli d'eau bouillante salée. Faites-les blanchir pendant environ 5 minutes puis égouttez-les.
3. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et mettez les asperges à dorer en les retournant délicatement pendant 4 minutes. Salez-les légèrement et poivrez.
4. Plongez délicatement à l'aide d'un écumoire les œufs dans une casserole d'eau bouillante. Laissez cuire à petit bouillon pendant 6 minutes, dès la reprise de l'ébullition, sortez-les. Rafraîchissez-les à l'eau froide pour les écailler plus facilement.
5. Dressez les asperges sur chaque assiette, versez le vinaigre dans la poêle, grattez bien les sucs avec une spatule en bois, ajoutez le basilic ciselé puis versez cette sauce sur les asperges.
6. Ajoutez l'œuf mollet, les dés de féta, décorez de basilic et servez tiède.