

Nunzio Iacono Chef de l'Agastache à Volnay

Asperges avec fleur de sel, huile d'olive
& copeaux de parmesan !

INGREDIENTS

- ✂ Asperges vertes
- ✂ Noisette de beurre
- ✂ 1 pincée de sel & 1 pincée de sucre
- ✂ Filet d'huile d'olive
- ✂ Vinaigre balsamique
- ✂ Fleur de sel
- ✂ Copeaux de parmesan

DEROULE DE LA RECETTE

Éplucher les asperges de façon à enlever les petites pointes dures présentes sur la tige et couper l'extrémité de la queue (les mettre de côté si l'on veut faire un velouté d'asperges par la suite).

Mettre les asperges dans une sauteuse avec de l'eau froide, une noisette de beurre, une pincée de sel et une pincée de sucre. Démarrer une cuisson très doucement pendant quelques minutes. Vérifier la cuisson à l'aide la pointe d'un couteau si besoin.

À côté, préparer dans un saladier avec de l'eau froide et des glaçons. Dès que la cuisson des asperges est terminée, plonger les dans l'eau froide.

Prendre une poêle, faire revenir légèrement les asperges à l'huile d'olive juste histoire de les réchauffer.

Dresser sur une assiette avec un filet d'huile d'olive, fleur de sel, un peu de vinaigre balsamique et quelques copeaux de parmesan.

Déguster vos asperges !

Astuces : rajoutez à votre plat un œuf au plat, un œuf mollet ou un œuf poché selon vos préférences. Ce plat peut également très bien se marier avec des pâtes (penne), il vous suffit de couper vos asperges de la même taille que les pâtes, les poêler avec de l'ail, des tomates cerise, un peu de persil. Mettre les pâtes avec les asperges dans une sauteuse avec un peu de bouillon et du parmesan. Servez avec un filet d'huile d'olive.