

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

OEUFS COCOTTE AUX MORILLES ET AUX ASPERGES

Pour 8 personnes : 8 coupelles ou ramequins - 1 plat à gratin - 8 oeufs - 8 têtes d'asperges - 80g morilles fraîches - 4 échalotes - 20cl crème fraîche - 50g beurre + un peu pour les coupelles - vinaigre - sel - poivre -

La veille : nettoyer les moreilles dans de l'eau fraîche vinaigrée afin d'ôter le sable et les impuretés. Les égoutter. Les sécher délicatement dans du papier absorbant. Couper les plus grosses en 2 ou en 4. Ciseler finement les échalotes. Fondre 20g de beurre dans une sauteuse, faire revenir les morilles. Lorsqu'elles ont dégorgé, les égoutter et jeter l'eau. Chauffer le reste de beurre et faire revenir les échalotes et les morilles 5 minutes.

Ajouter la crème et laisser épaissir 2 minutes. Saler et poivrer.

Réserver une fois refroidi dans une boîte hermétique au

réfrigérateur. Couper les têtes de 8 asperges, les laver sous l'eau fraîche, les égoutter. Amener à ébullition de l'eau salée dans une casserole, verser les têtes d'asperges et les cuire à frémissements pendant 3 minutes. Egoutter, laisser refroidir, conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Le lendemain, préchauffer le four à 180° (th.6). Beurrer les coupelles, répartir la crème aux morilles. Casser un oeuf dans chaque coupelle, saler, poivrer et déposer une asperge coupée en 2 (dans la longueur). Déposer les coupelles dans le plat à gratin. Bouillir de l'eau dans une bouilloire (par exemple), la verser dans le plat à gratin. Cuire au bain-marie 10 minutes.

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr