

RAGOÛT D'ASPERGES AUX MORILLES

Mise en place et préparation:
env. 25 min

Cuisson au four: env. 30 min

800 g de petites pommes de terre nouvelles,
partagées dans la longueur

1 c. s. d'huile d'olive

¾ de c. c. de sel, un peu de poivre

1 c. s. de beurre

2 échalotes, en fines lanières

200 g de morilles, coupées en quatre, bien nettoyées, égouttées

1 kg d'asperges blanches, pelées, partagées dans la longueur, en tronçons biseautés d'env. 1 cm de long

½ c. c. de sel, un peu de poivre

2½ dl de demi-crème

2 c. s. de vermouth blanc sec
(p. ex. Noilly Prat)

2 c. s. de ciboulette, coupée finement

1. Mélanger pommes de terre, huile, sel et poivre, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.
2. **Cuisson:** env. 30 min au milieu du four préchauffé à 200° C.
3. Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir env. 3 min les échalotes et les morilles. Ajouter les asperges, saler, poivrer, laisser mijoter env. 5 min à couvert sur feu doux.
4. Ajouter la crème, laisser mijoter env. 8 min à découvert. Ajouter le vermouth et la ciboulette, mélanger.

Suggestion: remplacer les morilles fraîches par 40g de morilles séchées mises à tremper et égouttées.

Portion: 407 kcal, pro 10g, glu 35g, lip 24g



Morilles

Précieux cadeau du printemps, les morilles font les délices des gourmets, même si elles sont difficiles à cultiver et plutôt rares dans la nature. Les variétés les plus connues sont les morilles pointues à chapeau noir et les rondes à chapeau blond. Les champignons frais peuvent se remplacer par des champignons séchés mis à tremper, nettoyés et égouttés.