



Asperges et sauce hollandaise

🕒 50 min 🌱 végétarien 🚫 sans gluten

2 échalotes
2 dl de vin blanc
2 c. s. de vinaigre de vin blanc
quelques tiges de persil
quelques grains de poivre

250 g de beurre

4 jaunes d'œufs frais

1 c. c. de jus de citron
un peu de piment de Cayenne
½ c. c. de sel

2 kg d'asperges blanches
3 l d'eau
2 c. s. de sel
1½ c. s. de sucre
2 c. s. de beurre

Portion (¼): 706 kcal, lip 64 g, glu 14 g, pro 13 g

Conseils de notre rédacteur Patrick Legenstein

Attachez les asperges en botte avec de la ficelle de cuisine. Vous pourrez ainsi les sortir de l'eau très facilement après cuisson et dresser joliment les portions.

Utilisez l'eau de cuisson comme fond pour un velouté d'asperges blanches ou un risotto.

La sauce hollandaise peut tout à fait se garder en attente 30 min dans un bol au bain-marie tiède.



1 Réduction: peler les échalotes et les couper en morceaux. Porter le vin à ébullition avec vinaigre, tiges de persil, grains de poivre et échalotes. Faire réduire à env. 4 c. s., filtrer la réduction dans un bol à parois minces, laisser refroidir.



2 Beurre clarifié: faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit entièrement liquéfié. Baisser le feu, laisser chauffer env. 8 min sur feu moyen jusqu'à ce que les protéines du lait se séparent de la graisse et flottent à la surface. Retirer l'écume avec une louche. Filtrer le beurre dans un bol à bec verseur.



3 Mélanger les jaunes d'œufs avec la réduction refroidie. Installer le bol au-dessus d'un bain-marie frémissant, mais sans lui faire toucher l'eau. Travailler la masse au fouet ou avec les fouets du batteur-mixeur jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse.



4 Ajouter le beurre clarifié sans cesser de remuer, d'abord goutte à goutte, puis en filet, remuer encore jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Ôter le bol, ajouter le jus de citron, remuer encore un instant, assaisonner la sauce.



5 Plus simple: au lieu de clarifier le beurre, utiliser le beurre froid et coupé en petits morceaux. Les ajouter peu à peu à la masse mousseuse sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse.



6 Peler les asperges. Porter l'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajouter sel, sucre, beurre et asperges, reporter à ébullition. Éloigner la casserole du feu, laisser pocher env. 15 min à couvert. Vous pouvez cuire les asperges à point et les garder en attente au chaud jusqu'au dressage.

Printemps végétarien

Pleins feux sur les asperges blanches: les stars du printemps entrent en scène entourées des meilleurs seconds rôles.

Streusel aux fruits secs

Streusel au wasabi

Sauce béarnaise

Pour la réduction, remplacer les tiges de persil par des tiges d'estragon. Et à la fin, incorporer à la sauce de l'estragon ciselé.

Sauce aux fleurs

Incorporer à la sauce des fleurs séchées comestibles.

Sauce tomate

Incorporer à la sauce des petits dés de tomate.

Sauce à l'orange

Pour la réduction, remplacer le vin blanc par du jus d'orange. Incorporer à la sauce le zeste râpé d'une orange bio et des petits dés d'orange.