



Chartreuse d'asperges blanches aux oeufs de saumon, salade de mâche

24/04/2018 à 12h29

Par [Scott Serrato](#)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 48 asperges blanches de même calibre
- 4 cuillères à café d'œufs de saumon
- 1 barquette de mâche
- 100 g de laitue
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc à 20% de MG
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 tomate
- 1 citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de jus de citron jaune
- Sel, fructose et piment d'Espelette

Préparation :

- Pelez les asperges avec un couteau économe, de la tête vers la queue, sans casser les pointes. Cassez le bout de la tige à la main. Ficelez les asperges par bottes de huit. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée, légèrement sucrée au fructose, pendant 10 à 15 minutes selon la grosseur;
- Laissez refroidir les asperges dans leur eau de cuisson (pour conserver leur saveur et leur moelleux), en posant la casserole sur de la glace. Retirez la ficelle;
- Ébouillantez la tomate, pelez-la, coupez-la en quartiers, retirez les graines et taillez la chair en petits dés. Mélangez dans une jatte le jus du citron vert, du sel et du piment d'Espelette, ajoutez le fromage blanc et les dés de tomate, ainsi que la ciboulette ciselée (sauf quatre belles tiges que vous mettez de côté). Goûtez et rectifiez l'assaisonnement;
- Taillez les pointes des asperges de la hauteur des cercles en inox utilisés pour confectionner les chartreuses. Émincez les queues en petits dés. Réservez deux cuillères à soupe. Mixez-les, tamisez-les et mélangez avec l'huile d'olive et le jus de citron jaune. Taillez la laitue en chiffonnade (fines lanières);
- Posez un cercle en inox au centre de chacune des quatre assiettes de service. Placez les pointes d'asperges debout à l'intérieur du cercle. Mettez une cuillère de chiffonnade au fond du cercle. Incorporez les dés d'asperges à la préparation au fromage blanc et répartissez-la à la cuillère pour garnir les chartreuses. Posez une cuillère à café d'œufs de saumon sur le dessus;
- Assaisonnez la mâche avec la sauce à l'huile d'olive. Retirez le cercle d'inox de chaque chartreuse et entourez-la d'une tige de ciboulette nouée. Servez la salade de mâche à part.

L'astuce du chef :

Choisissez des asperges bien blanches, avec des tiges fermes et cassantes, gorgées d'eau. Les plus grosses sont les plus savoureuses. Évitez celles dont la tige est abîmée ou couleur rouille (elles sont trop vieilles). Plus elles sont fraîches, plus elles sont fragiles: faites très attention en les pelant.