



ŒUF PARFAIT GNOCCHIS ASPERGE PLEUROTTES

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

840G DE GNOCCHI NATURE
240G D'ASPERGES VERTES
240G DE PLEUROTÉS
80G DE CIBOULETTE
40ML D'HUILE DE FRITURE
30G DE BEURRE
4 ŒUFS
POIVRE ET SEL
½ CUBE DE BOUILLON DE
LÉGUMES
¼ DE LITRE D'EAU

**POUR LA CRÈME DE
PARMESAN**
200ML DE CRÈME LÉGÈRE
70G DE PARMESAN

PRÉPARATION

- Laver et éplucher les asperges.
- Laver et émincer les pleurotes.
- Laver et émincer la ciboulette.
- Faire blanchir les asperges à l'eau salée.
- Laisser refroidir puis détailler les pointes en tronçons biseautés de 2 cm.
- Faire sauter les pleurotes au beurre.
- Ajouter les morceaux d'asperges.
- Réserver au chaud.
- Pocher les gnocchi, les égoutter et laisser refroidir.
- Les colorer à la sauteuse.
- Réserver au chaud.
- Au plus près de servir, pocher l'œuf à 64° pendant 40 minutes.
- Ciseler les herbes.

FAIRE LA CRÈME DE PARMESAN

- Faire chauffer la crème liquide et incorporer le parmesan coupé en gros morceaux. Laisser infuser et passer au mixer plongeant afin d'obtenir une crème mousseuse.
- Faire le bouillon : délayer le cube de bouillon dans l'eau et porter à ébullition.
- Mélanger avec la crème de parmesan.

DRESSAGE

- Dans une assiette creuse, mettre des gnocchi, de l'asperge, des champignons, de la sauce parmesan puis l'œuf et enfin parsemer de ciboulette.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 457g - 763 Kcal :
Glucides : 75,6g dont Sucres : 5,8g,
Lipides : 39g dont AG Saturés : 16,1g,
Protéines : 27,4g, Calcium : 203mg,
Fibres : 6,5g, Sel : 3,9g



ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN – ŒUF