Le velouté d’asperge bio

Les ingrédients pour 2

300 grs d'asperges bio
1 petite échalote
1 cube de bouillon de légumes
20 cl d'eau
1cl de crème fraiche
30 grs de parmesan
de l'huile
Sel poivre
en option pour la déco des échalotes sèches.

Préparation 10 mins Cuisson 20 mins Difficulté 1





La préparation

On pèle délicatement les asperges bio pour ôter la première peau filandreuse.

On émince l’échalote bio.

On fait bouillir 20 cl d’eau et on y plonge le cube de bouillon de légumes bio.







C’est parti, on verse un fond d’huile dans la casserole à feu 6/7, et on y ajoute les échalotes bio. On les fait revenir 1 à 2 mins, et on y ajoute nos asperges bio, qu ‘on dore, à leur tour, 2 mins. Puis on verse le bouillon de légume bio, on baisse la température à 5, et on laisse cuire 20 mins, jusqu’à ce que les asperges soient cuites. Pour vérifier on pique avec la pointe d’un couteau, et si c’est tendre c’est bon.

On peut alors ajouter la crème fraîche, le sel et le poivre, et le parmesan râpé.

On mixe au broyer le tout pour obtenir un délicieux velouté. Ensuite, les puristes le passeront au tamis pour éliminer tous les parties solides restantes de l’asperge, les gourmands, comme moi, les laissent, trouvant cela bête de se priver d’une partie de l’asperge. Certes, cela fait moins gastro mais plus authentique, et cela n enlève rien au goût, au contraire.





On sert dans une jolie vaisselle, on parsème de quelques brins de ciboulette, d’échalote séches, et de quelques copeaux de parmesan .

Plaisir des yeux et des papilles, on profite en pleine saison de l’asperge.