
**DUO D'ASPERGES
EN VINAIGRETTE DE CITRON**

MAYONNAISE VERTE AIL DES OURS

**NOIX ET GRAINES DE TOURNESOL
TORRÉFIÉES**

CROÛTON DE CUCHAULE AOP



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 citron
- 20g d'ail des ours
- 1dl d'huile de colza
- 1 œuf
- 20g de noix
- 15g de graines de tournesol
- 8 asperges vertes
- 4 asperges blanches
- 2 tranches de cuchaule AOP
- 30g de beurre
- 1cc de moutarde
- sel et poivre



Restaurant Le Péroilles

Boulevard de Péroilles 1 - 1700 Fribourg

+41 26 347 40 30 - info@leperolles.ch - www.leperolles.ch

PRÉPARATION

1 Préparer les asperges.

Cuire les asperges vertes sans les têtes dans de l'eau salée pendant 15 minutes.

2 Les refroidir dans l'eau froide puis les mixer avec l'ail des ours jusqu'à obtention d'un coulis bien lisse.
Réserver le coulis vert au frigo.

Cuire les asperges blanches 4 minutes à l'eau bouillante salée et les refroidir dans l'eau froide.

3 Cuire les têtes d'asperge verte à l'eau bouillante salée 1'30" et les refroidir dans l'eau froide.

4 Couper 2 tranches de cuchaule AOP en cube, concasser les noix et colorer le tout dans le beurre avec les graines de tournesols.

5 Pour la mayonnaise, mélanger le jaune d'œuf avec 2cc de jus de citron, la moutarde et le sel, monter à l'huile de colza.
Mélanger la mayonnaise au coulis.

Préparer une vinaigrette à base de 15g de jus de citron, 30g d'huile d'olive et une pincée de sel.

6 Mélanger les asperges blanches et les têtes d'asperges verte avec la vinaigrette.
Saler et poivrer.
Dresser.

BON APPÉTIT

Restaurant Le Pérolles

Boulevard de Pérolles 1 - 1700 Fribourg

+41 26 347 40 30 - info@leperolles.ch - www.leperolles.ch

