

Entrées froides aux légumes

Fricassée d'asperges blanches et betteraves croquantes


45 min 30 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

449

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Fricassée d'asperges et betteraves

1 kg **Asperge(s) blanche(s)**
2 **Betterave rouge crue**
1 dl **Huile d'olive**
1 botte(s) **Coriandre**
1 **Sel**
1 **Gros sel**

Vinaigrette d'agrumes

5 **Orange(s)**
1 **Citron(s)**
1 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
1 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
2 cl **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Sirop de glucose**
1 cl **Vinaigre balsamique**

Étape 1

Préparation de la vinaigrette

- 1 Couper les oranges en deux avec un couteau d'office et les presser avec un presse agrumes. Verser le jus dans une casserole.
- 2 Couper le citron en deux et le presser également. Verser le jus dans la casserole.
- 3 Ajouter la badiane, le bâton de cannelle et le glucose. Laisser la cuillère avec le glucose dans la casserole pour qu'il se décolle à la cuisson.
- 4 Faire chauffer le mélange sur feu vif en mélangeant pour que le glucose se décolle.
- 5 Une fois le glucose incorporé, enlever la cuillère et laisser le mélange réduire.
- 6 Lorsque le mélange est réduit de moitié, le débarrasser dans un saladier froid à l'aide d'une maryse.
- 7 Laisser refroidir la vinaigrette à température ambiante.

Étape 2

Préparation des asperges

- 1 Eplucher les asperges à l'aide d'un économe puis casser les pieds.
- 2 Faire chauffer une casserole d'eau avec du gros sel . Couvrir.
- 3 Préparer un saladier d'eau glacée pour y plonger les asperges après leur cuisson.
- 4 A ébullition, plonger les asperges dans la casserole et compter 10 minutes de cuisson.
- 5 Préparer une assiette recouverte de papier absorbant pour égoutter les asperges.
- 6 Pour vérifier leur cuisson, planter la lame d'un couteau dedans. Si elle pénètre facilement, elles sont cuites.
- 7 Débarrasser les asperges dans l'eau glacée avec une pince.
- 8 Egoutter les asperges sur le papier absorbant.

Étape 3

Préparation des betteraves

- 1 Placer une feuille de papier sulfurisé sur la planche à découper et enfiler des gants afin de ne pas se tacher avec la betterave.
- 2 Avec un couteau éminceur, couper les extrémités des betteraves puis les éplucher avec un économe.
- 3 Couper les betteraves en deux puis les passer à la mandoline pour tailler une fine julienne. Réserver dans une assiette.
- 4 Sans mandoline, réaliser la julienne de betterave avec un couteau éminceur.
- 5 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à feu vif.
- 6 Lorsque l'huile commence à fumer, déposer la julienne de betterave dans la poêle.
- 7 Saler et remuer avec une cuillère en bois. Après 1 minute, débarrasser la julienne dans un saladier.

Étape 4

Dressage

- 1 Ajouter le vinaigre balsamique et l'huile d'olive dans le saladier contenant la vinaigrette. Mélanger avec un fouet pour émulsionner.
- 2 Couper un tiers de la queue des asperges afin qu'elles soient toutes de la même grandeur.
- 3 Emincer les morceaux de queues d'asperges découpées avec un couteau éminceur et les mélanger avec la betterave.
- 4 Verser les deux tiers de vinaigrette d'agrumes sur la salade de betteraves et d'asperges. Mélanger.
- 5 Couper les pointes d'asperges en deux dans la longueur. Réserver.
- 6 Dresser un dôme de salade au centre de l'assiette puis disposer les demi-asperges sur le dôme.
- 7 Effeuilier la coriandre et en parsemer le plat. Verser un

filet de vinaigrette autour de la salade puis servir.