

# Feuilleté d'asperges basse température

Asperges, parmesan, œuf brouillé et saumon, voici un quarté gagnant! Alors à vos fourneaux et vous allez vous ravir vos petites papilles avec ce Feuilleté d'asperges cuites basse température!



Feuilleté d'asperges basse température

Pour plus de renseignements sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

## **Ingrédients pour le Feuilleté d'asperges basse température (4 personnes)**

- 250 g de pâte feuilletée du commerce, ou mieux, réalisez-la vous même: ce ne sera que meilleur! Pour la recette facile de la pâte feuilletée cliquez [ici](#).
- 20 asperges vertes ou blanches. Vous pouvez tout à fait réaliser la recette en mélangeant asperges blanches et vertes

Pour les œufs brouillés

- 50 g de parmesan râpé
- 3 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- 5 œufs
- 4 tranches de saumon fumé
- sel, poivre

Pour le coulis de persil

- un demi oignon blanc
- une botte de persil plat
- sel et poivre

Pour la présentation

- parmesan en morceau (de manière à en faire des copeaux pour la présentation)

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires

[V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo "**Gourmantissimes50**"



## Préparation

- Si vous utilisez des asperges blanches pelez-les: tenez l'asperge bien à plat sur le plan de travail et posez l'économe à trois centimètres de la pointe puis d'un geste sec ôtez la peau sur toute la longueur. Petite astuce: ne jetez pas les pelures d'asperges. Vous pouvez les utiliser pour en faire une délicieuse soupe...Si vous utilisez les asperges vertes il n'est pas nécessaire de les peler. Coupez juste l'extrémité filandreuse. Réservez.



Pelez les asperges blanches

Pour le coulis de persil

- Épluchez l'oignon. Vous n'en utiliserez qu'une moitié. Ciselez-le et faites le revenir dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide. Salez et poivrez.





Faites revenir l'oignon dans une poêle avec un peu de beurre

- Faites blanchir le persil pendant 3 mn dans de l'eau bouillante.



faire blanchir le persil

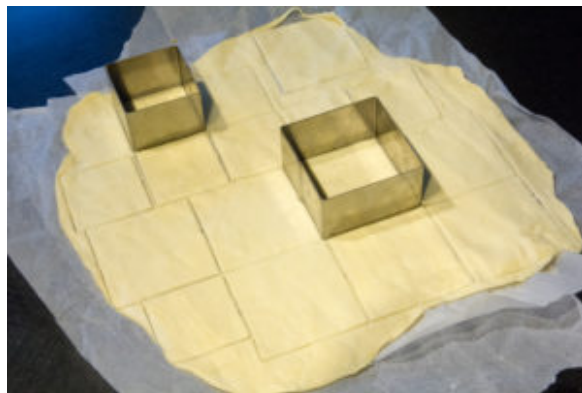
- Versez le persil **bien égoutté**, l'oignon revenu, 2 cuillérées à soupe d'eau de cuisson dans un blender et mixez jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Si le mélange est trop épais rajoutez un peu d'eau de cuisson du persil ou une touche de crème fraîche liquide. Salez. Réservez (on peut la préparer la veille). Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis sans petits morceaux



Mixez le persil

Pour le feuilletage

- Découpez la pâte feuilletée à l'aide d'emporte pièce. J'ai utilisé deux emportes pièces de taille différente: le plus grand pour la base du feuilleté et le plus petit pour réaliser un chapeau...Il vous faudra donc deux carrés de pâte pour chaque feuilleté, un grand et un plus petit.



Découpez la pâte feuilletée  
à l'aide d'emporte pièce

- Disposez les pièces de pâte feuilletée sur une surface anti adhésive. Et dorez à l'aide d'un pinceau avec un peu d'œuf battu. Enfournez à 180° pendant 20 mn. Réservez.



Dorez à l'aide d'un pinceau

Pour la garniture

- Prélevez des lanières de parmesan sur le morceau de parmesan. Réservez.



Prélevez des lanières de parmesan

- Coupez les tranches de saumon fumé en petits morceaux.



Coupez les tranches de



## saumon fumé

### Cuisson des asperges

- Mettez les asperges sous vide avec une noix de beurre, une pincée de sel et de poivre. Cuisez les asperges sous vide basse température au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 90° pendant une heure.



Mettez les asperges sous vide avec une noix de beurre

### Les œufs brouillés

- Quand vos carrés de feuilletage sont cuits ainsi que les asperges, battez les 5 œufs et ajoutez le parmesan râpé, la crème fraîche épaisse, sel et poivre. Mélangez bien et faites cuire à la poêle avec un peu de beurre: mélangez en permanence pour obtenir des œufs brouillés bien moelleux.



Feuilleté Asperges

# Dressage

Il ne reste plus qu'à dresser. Repassez les feuilletés au four à 100° pendant 5 mn. Faites réchauffer le coulis de persil et montez les feuilletés: sur le grand carré déposez des œufs brouillés cuits au dernier moment et des petits morceaux de saumon fumé. Puis disposez 4 asperges chaudes et recouvrez du petit carré de feuilletage. Terminez par une asperge et quelques lanières de parmesan... Puis versez un peu de coulis de persil autour des feuilletés.



Feuilleté Asperges



Feuilleté d'asperges basse température



Feuilleté d'asperges basse température