

# Oeuf parfait basse température aux asperges

La pleine saison des asperges a commencé! On en profite dès maintenant et on les marie amoureusement avec des Oeufs parfaits basse température. Si vous n'avez pas le matériel pour cuire basse température, cette recette est également réalisable plus classiquement avec des œufs pochés!

Dans cette recette vous allez travailler l'entièreté des asperges (pointes, tiges et même les épluchures) et cuisiner chaque partie de manière différente: rien ne se perd! Les pointes seront cuites vapeur, les tiges sautées et rôties à la poêle, et nous allons réaliser une délicieuse crème bien onctueuse avec les épluchures.



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](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Si vous aimez les œufs basse température voici quelques propositions qui pourront aussi vous régaler. Cliquer sur le lien pour accéder à la recette qui vous intéresse:

Oeuf à la niçoise basse température

Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cépes

Oeuf parfait basse température crème de chou fleur et tarama

Oeuf crémeux basse température, confit d'oignon, crème d'ail , espuma au chorizo



Oeuf parfait aux asperges

## **Ingrédients pour l'Oeuf parfait aux asperges (4 personnes)**

- 4 œufs bien frais

Pour les asperges

- 8 asperges vertes
- 8 asperges blanches
- 2 échalotes
- 25 cl de crème fraîche liquide entière
- 10 cl de lait entier
- sel, poivre
- huile d'olive

Pour les tuiles de parmesan

- du parmesan râpé

Pour les toast d'échalote

- un pain ciabatta ou une bonne baguette coupée en tranches
- deux échalotes
- sel, poivre
- vin blanc sec

Pour l'huile de basilic

- 30 g de basilic frais
- 60 g d'huile de pépin de raisin

## Matériel

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant [ici](#).
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant [ici](#).

# Préparation

Pour l'huile d'herbe: cette préparation est plus facile si vous possédez un thermomix...

- Versez l'huile et les feuilles de basilic dans une casserole et faites chauffer pendant 10 mn sans dépasser 80°. Mixez finement et passez au chinois quand la préparation est tiède. Réservez dans une petite bouteille ou pipette.



Passez au chinois

Pour les tuiles de parmesan

- Déposez quelques cuillerées à café de parmesan râpé sur une feuille de papier cuisson anti adhésive en formant des petits cercles. Si vous désirez réaliser des tuiles bien régulières utilisez des petits cercles à entremets.



Déposez quelques cuillerées à café de parmesan râpé sur

une feuille de papier  
cuisson anti adhésive



Ou bien réalisez des tuiles  
bien régulières avec des  
petits cercles à entremets

- Enfournez à 180° pendant 8 m. Puis démoulez (si vous avez utilisé les cercles) et réservez les tuiles à température ambiante (si vous les préparez la veille mettez-les dans une boîte hermétique pour éviter leur ramollissement).



Les tuiles de parmesan sont  
prêtes

Pour les toast d'échalote

- Ciselez finement deux échalotes.



Ciselez deux échalotes

- Faites revenir les échalotes avec un peu de beurre et une pincée de sel. Ajoutez 5 cl de vin blanc. Cuire à feu doux et dès que le vin blanc est évaporé renouvelez **trois fois** l'opération: on rajoute 5 cl de vin blanc et on attend qu'il soit évaporé...Coupez le feu. Rectifiez l'assaisonnement en poivre et sel. Réservez: vous les tartinerez tièdes sur les tranches de pain au moment de servir.



Faites revenir les échalotes avec un peu de beurre

- Coupez le pain que vous avez choisi en tranches et faites le revenir dans une poêle avec un peu de beurre pour dorer les tranches sur leurs deux faces. Réservez en fin de cuisson à température ambiante.



Coupez le pain que vous avez choisi en tranches



Dorez les tranches de pain sur leurs deux faces

## La cuisson des œufs

- Commencez par cuire les œufs au bain marie à basse température (62°) à l'aide votre thermoplongeur. La cuisson durant une heure, vous avez le temps de préparer les asperges pendant ce temps. Vous pouvez sans problème laisser les œufs dans le bain marie une demi heure de plus pour les maintenir à température en attendant de les servir en baissant de un degré la température de cuisson.



- **Si vous n'avez pas de matériel basse température**, pochez les œufs juste avant de les servir. Voici la vidéo de l'Atelier des chefs qui vous explique comment réussir vos œufs pochés:

Préparez maintenant les asperges

- Rincez les asperges à l'eau.
- Pelez les tiges des asperges blanches: 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. Faites de même avec les asperges vertes.



Pelez les asperges blanches





Pelez les asperges vertes

- Coupez grossièrement les épluchures des asperges blanches et vertes.



Coupez grossièrement les épluchures

- Ciselez finement les deux dernières échalotes.



- Faites revenir les deux échalotes avec un peu de beurre.



Faites revenir les deux  
échalotes avec un peu de  
beurre

- Puis ajoutez les épluchures d'asperge, le lait et la crème et une pincée de sel. Cuire à feu doux pendant environ 25 mn.



Ajoutez les épluchures  
d'asperges, le lait et la  
crème

- Mixez finement la préparation et passez-la au chinois. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Mixez finement

- Coupez la tête des asperges blanches et vertes.



Coupez la tête des asperges



Coupez la tête des asperges

- Cuire à la vapeur les têtes d'asperges (15 mn). Réservez.



Cuire vapeur les têtes  
d'asperges

- Coupez les tiges des asperges (vertes et blanches) en sifflets.



Coupez les tiges des  
asperges en sifflets

- Poêlez les asperges en sifflets dans un peu d'huile d'olive pendant environ 12 mn. Elles doivent rester un peu croquantes. Réservez.



Poêlez les asperges en sifflets dans un peu d'huile d'olive

- Faites de même avec les têtes d'asperges après cuisson vapeur pour juste les dorer.



Poêlez les têtes d'asperges

- Toutes les préparations sont prêtes. Réchauffez les différentes préparations et tartinez les tranches de pain avec les échalotes.



Tartinez les tranches de pain avec les échalotes

## Dressage

Versez une belle louche de crème d'asperge au fond du bol .

Sortez les œufs de leur bain de cuisson puis cassez la coquille de l'œuf d'un coup sec et déposez-le délicatement au milieu de la crème d'asperge. Disposez les asperges en sifflets tout autour. Puis on place une ou deux tartines d'échalote. J'ai placé les têtes d'asperge sur l'assiette du dessous et je les ai assaisonnées avec quelques gouttes d'huile de basilic et un peu de sel. Finissez avec la tuile de parmesan dans l'assiette ou le bol , comme vous voulez. On termine en pochant quelques gouttes d'huile de basilic dans le bol. Un petit régal...



Oeuf parfait aux asperges



Oeuf parfait aux asperges



Oeuf parfait aux asperges

