

*Entrées chaudes aux légumes*

# Fricassée d'asperges aux morilles



**35 min** 15 min 20 min **0** **190**  
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la fricassée

12 **Asperge(s) blanche(s)**  
 200 g **Morille**  
 2 **Echalote(s)**  
 10 cl **Bouillon de volaille**  
 75 g **Beurre**  
 0.5 botte(s) **Ciboulette**  
 0.5 **Citron(s)**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**  
 1 **Gros sel**

## Étape 1

### Préparation des ingrédients

- 1 Placer les asperges à plat sur le plan de travail puis à l'aide d'un économe, les éplucher de la tête vers la queue. Casser la base de la queue puis réserver dans une assiette.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, ôter le bout terreux à la base des morilles puis les plonger dans un saladier d'eau froide. Les égoutter avec une écumoire et recommencer l'opération jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- 3 Réserver les morilles dans un bol et les éponger à l'aide d'un papier absorbant.
- 4 Couper le citron en deux avec un couteau d'office puis le presser à l'aide d'un presse-agrumes. Réserver.
- 5 A l'aide d'un couteau d'office, éplucher l'échalote puis la ciseler. Réserver dans un bol.
- 6 Avec des ciseaux, ciseler la ciboulette. Réserver dans un bol.

## Étape 2

### Cuisson

- 1 Remplir une casserole d'eau et faire bouillir. Ajouter du

gros sel. A ébullition, plonger les asperges et laisser cuire 7 minutes.

- 2 Vérifier la cuisson des asperges en plantant la lame d'un couteau: si la lame rentre sans résistance, les asperges sont cuites.
- 3 Débarrasser les asperges à l'aide d'une écumoire et réserver dans une assiette.
- 4 Faire chauffer une poêle sur feu doux et ajouter le tiers du beurre. Lorsque le beurre mousse, ajouter les asperges. Saler et poivrer.
- 5 Lorsque les asperges commencent à dorer, ajouter les morilles. Ajouter du beurre en cours de cuisson. Arroser de beurre fondu avec une cuillère à soupe et retourner les asperges.
- 6 Lorsque les asperges sont dorées et les morilles gorgées de beurre, débarrasser dans une assiette à l'aide d'une écumoire.
- 7 Dans la même poêle, ajouter les échalotes hachées et les faire légèrement colorer. Ajouter le fond de volaille et laisser réduire.
- 8 Lorsque le mélange est réduit, ajouter du beurre, saler, poivrer puis ajouter la ciboulette, mélanger et ôter du feu.

### **Étape 3**

#### **Dressage**

- 1 Dans une assiette de dressage, disposer harmonieusement les asperges et verser un filet de jus de citron. Placer les morilles et napper de sauce aux échalotes. Servir aussitôt.