



*Apéritifs et entrées*  
**Velouté d'asperges**



**20 min 10 min 10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

**0**

REPOS

**59**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le  
velouté d'asperges**

1 kg **Asperge(s) verte(s)**  
1 **Fleur de sel**  
1 **Piment d'Espelette**  
1 **Glaçon(s)**

**Étape 1**

Préparation du velouté d'asperges

- 1 Mettre un grand volume d'eau salée à chauffer.
- 2 Pendant ce temps, couper l'extrémité basse et fibreuse des asperges.
- 3 Plonger les asperges dans l'eau bouillante, les cuire pendant 5 à 10 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau : celle-ci doit s'enfoncer facilement.
- 4 Une fois cuites et bien tendres, prélever les asperges à l'aide d'une écumoire, les plonger dans un saladier rempli d'eau froide et de glaçons. Puis les sortir au bout de quelques secondes.
- 5 Retirer les asperges de l'eau avec une écumoire et les réserver sur une assiette.
- 6 Déposer les asperges dans un mixeur avec un peu d'eau.
- 7 Fermer le mixeur et le mettre en route pour environ une minute. Le mélange doit être bien lisse.
- 8 Assaisonner le velouté avec du sel et du piment d'Espelette. Refermer et mixer brièvement.