

# Œufs pochés Sur asperges grillées



## Ingrédients

- **(0,7 kg)** de pointes d'asperges, parées
- **1 c. à table (15 ml)** d'huile d'olive
- **1/2 c. à thé (2,5 ml)** de sel
- **1/2 c. à thé (2,5 ml)** de poivre
- **2 c. à thé (10 ml)** de vinaigre blanc
- **4** œufs
- **1 c. à table (15 ml)** de beurre
- **2** gousses d'ail, émincées
- **1/2 tasse (125 ml)** chapelure fraîche
- **1/4 tasse (60 ml)** de parmesan râpé

## Préparation

1 / Préchauffer le four à 220 °C. Mélanger les pointes d'asperges avec l'huile d'olive, le sel et le poivre, et les étaler sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire griller de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et crousti-tendres.

---

2 / Pendant ce temps, verser environ (8 cm) d'eau dans une casserole. Faire chauffer jusqu'à ce que l'eau frémisses. Ajouter le vinaigre. Casser l'œuf froid dans un petit bol ou une soucoupe. Tout en tenant le plat juste au-dessus de l'eau qui bout, laisser l'œuf glisser doucement dans l'eau. Répéter pour les autres œufs. Faire cuire dans l'eau à peine frémissante de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris et que les jaunes aient la cuisson désirée. Retirer les œufs avec une cuillère perforée et bien égoutter sur un essuie-tout.

3 / Faire fondre le beurre dans une petite poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter l'ail et cuire 1 minute ou jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. Ajouter la chapelure. Cuire, en remuant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement grillée.

4 / Répartir également les asperges dans 4 assiettes et garnir de 1 œuf poché. Saupoudrer de chapelure et de parmesan. Servir avec du pain frais (si désiré).