

SOUPE D'ASPERGES ET ŒUF POCHE



Ingrédients (4 personnes)

- 400g d'asperges vertes
- 1 oignon blanc
- 1 branche de céleri
- 1 poireau
- 1 Litre de bouillon de volaille ou de légumes
- 5 œufs frais
- 4 tranches de pain
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Après avoir “cassé” l’extrémité fibreuse des asperges, coupez-les en petits tronçons en conservant les pointes un peu plus longues.

Après les avoir lavé et épluché, coupez l’oignon, le poireau et le céleri en morceaux. La grosseur ou l’aspect n’a pas d’importance comme nous allons tout mixer après.

Faites revenir (sans coloration) sur feu moyen vif l’oignon, le poireau et le céleri dans une grande casserole avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive et une bonne pincée de sel pendant 8 minutes. Quand les légumes sont tendres, ajoutez les tronçons d’asperges (mais pas les pointes) et le bouillon.

Faites cuire à couvert gentiment (pas de grosse ébullition) pendant 20 minutes. A l’aide d’un mixer plongeant ou dans un blender mixez la préparation. Je vous conseille pour avoir une soupe bien lisse, de passer la préparation au chinois (passoire très fine) pour enlever les fibres que l’on retrouve dans les asperges ou le céleri.

Remettez la soupe dans la casserole et assaisonnez de sel et poivre. Mettez les pointes d’asperges et faites cuire doucement (2-3 minutes) jusqu’à ce qu’elles soient tendres et croquantes.

Faites pocher vos œufs suivant votre méthode préférée (eau vinaigrée tourbillonnante, enveloppé dans du papier film alimentaire et pochée...) L’aspect visuel n’a pas d’importance, aujourd’hui on est dans de la « confort food » donc privilégiez le goût et l’assaisonnement. Si vous n’êtes pas très à l’aise avec les œufs pochés n’hésitez pas à faire des œufs mollets. Dans les ingrédients vous verrez qu’il y a 5 œufs pour 4 personnes, le 5 ième c’est pour anticiper les éventuels rattages.

Faites toaster ou griller vos tranches de pain pendant que vos œufs cuisent.

Versez votre soupe dans des bols puis disposez dessus une tranche de pain grillé et l’œuf poché. Donnez un tour de moulin à poivre, une pincée de fleur de sel et un trait d’une bonne huile d’olive ou de noisettes et dégustez !