



# Asperges blanches, jambon et œuf dur

L'or blanc préparé de façon traditionnelle



## LAVILA BLANC

Les asperges se marient très bien avec un blanc parfumé. Le Lavila est en partie produit à partir du cépage colombard très aromatique, ce qui en fait le choix tout désigné pour accompagner ce plat traditionnel.



Asperges blanches ✨



Persil frisé frais ✨



Tranches de jambon fumé ✨



Pommes de terre Nicola



Œuf « plein air »

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Discovery

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Ne traînez pas ! Vous avez seulement jusqu'à la fin juin pour profiter pleinement de la saison des asperges. Aujourd'hui, vous allez préparer cet or blanc de façon traditionnelle. Pour en faire ressortir le goût, nous vous proposons d'associer l'asperge à des goûts subtils comme le jambon, l'œuf et le persil.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Grande casserole ou casserole à asperges avec couvercle, casserole avec couvercle et petite casserole.

Recette d'asperges blanches, jambon et œuf dur : c'est parti !



### 1 FAIRE BOUILLIR L'EAU

Pour les **asperges**, portez à ébullition 1 l d'eau par personne dans la grande casserole. Dans l'autre casserole, portez à ébullition 400 ml d'eau par personne pour les **pommes de terre**.



### 2 DÉCOUPER ET ÉPLUCHER

Lavez ou épluchez les **pommes de terre** (Nicola) et coupez-les en deux, voire en quarts pour les plus grosses. Épluchez les **asperges** de la tête vers le pied à l'aide d'un économe ou d'un éplucheur à asperges. Coupez-les de 2 cm à partir du pied. Il n'est pas nécessaire d'éplucher la tête.



### 3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Faites cuire les **pommes de terre** à couvert 15 à 20 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Lavez soigneusement les **œufs**.



### 4 CUIRE À L'EAU

Faites cuire les **asperges** à couvert 12 à 15 minutes dans la grande casserole. Faites également cuire les **œufs** avec les asperges pendant les 7 premières minutes. Ensuite, retirez les **œufs** et plongez-les dans l'eau froide.



### 5 FAIRE FONDRE LE BEURRE

Ciselez le **persil frisé**. Avant de servir, faites fondre le beurre dans la petite casserole à feu moyen-doux et ajoutez le **persil**. Salez et poivrez. Écalez les **œufs** et coupez-les en deux. Décollez les tranches de **jambon**.

#### ★ CONSEIL

Si vous préférez manger le jambon chaud, emballez les tranches dans une feuille d'aluminium et réchauffez-les 5 minutes dans le four préchauffé à 175 degrés.



### 6 SERVIR

Servez les **asperges** et les **pommes de terre** sur les assiettes. Disposez les tranches de **jambon** en oblique sur les **asperges**. Versez le beurre fondu sur les **pommes de terre** et déposez les moitiés d'**œufs** sur les **asperges**.

#### ★ CONSEIL

Si vous préférez les œufs façon mollet, faites-les cuire 5 minutes au lieu de 7.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Asperges blanches (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Œuf « plein air » (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais (branches) 23) *	5	5	10	10	20	20
Tranches de jambon fumé (g) *	30	60	90	120	150	180
Beurre* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2452 / 586	390 / 93
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	15,7	2,5
Glucides (g)	56	9
Dont sucres (g)	5,4	0,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	0,4	0,1

#### ALLERGÈNES

3) Œufs

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 22 | 2017

