

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Œufs mollets bio au saumon fumé et asperges



MAG#2 PRINTEMPS POISSON ASPERGE CHEF

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

### Ingrédients Pour 4 personnes

- 12 asperges vertes extra
- 4 œufs bio
- 200 g de saumon fumé bio
- 1 boîte d'œufs de truite
- 100 g d'ail des ours
- 50 g de parmesan
- 50 g de pignons de pin
- 150 ml d'huile d'olive extra-vierge
- 50 g de pousses de moutarde frisée
- 50 g de tomme de brebis

- Sel fin
- Fleur de sel

1. Si nécessaire, épluchez 1/3 de la partie basse des asperges en allant de la tête vers la fin de la queue ou enlevez juste le bout, puis nettoyez-les à l'eau.
2. Taillez en lanières le saumon fumé et émincez finement l'oignon nouveau.
3. Faites cuire les asperges 4 à 5 min sur le tamis du Vitaliseur, puis mettez-les sur une assiette à la fin de la cuisson.
4. Utilisez un cercle ou un ramequin (pour un cercle, tendez au fond un papier film). Avec un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive le fond et le pourtour du cercle ou du ramequin, mettez du sel fin dans le fond et cassez les œufs dedans.
5. Posez le ramequin avec les œufs 3-4 min sur le tamis du Vitaliseur, puis sortez-les, passez une pointe de couteau autour du cercle, retirez délicatement le papier film du cercle.
6. Réalisez le pesto en mettant dans un mortier l'ail des ours, une pincée de gros sel, le parmesan, les pignons de pin, et en concassant l'ensemble. Puis ajoutez l'huile d'olive.
7. Pour dresser, mettez un peu de pesto dans le fond de l'assiette, posez dessus vos asperges tièdes, l'œuf, les dés de saumons, les œufs de truite. Ajoutez un peu de pesto, les copeaux de tomme de brebis, les pousses de moutarde et le mizuna. Finissez avec un peu de fleur de sel...  
À table !

*Cette recette est réalisée par le [chef Stéphane Gabrielly](#).*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▫ Facebook

▫ Pinterest

▫ Instagram