

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Asperges vertes Œufs mollets et pamplemousses



[summer](#) [vapeur](#)[douce](#) [asperges](#) [oeufs](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **25 min**

### Ingrédients Pour 4 personnes

- 12 asperges vertes
- 4 œufs bio
- 2 pamplemousses
- 1 c. à c. de sésame noir
- 1 c. à c. de coriandre concassée

- 1 c. à c. d'amandes concassées
- 2 c. à s. d'huile d'olive

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Épluchez les asperges et déposez-les sur le tamis du Vitaliseur. Faites cuire pendant 4 minutes et laissez refroidir.
3. Faites cuire les œufs sur le tamis du Vitaliseur pendant 7 minutes. Faites-les refroidir dans de l'eau froide puis égalez-les. Coupez-les en deux dans la largeur.
4. Levez les segments de pamplemousse. Récupérez le jus pour la vinaigrette.
5. Réalisez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le sésame, la coriandre, les amandes et le jus de pamplemousse.
6. Intercalez harmonieusement sur chaque assiette les asperges, les œufs et les segments de pamplemousse. Arrosez généreusement avec la vinaigrette.

*La simplicité est au rendez-vous de cette entrée estivale !*

*Cette recette a été réalisée par le chef Julien Montbabut pour le magazine 95°  
#14 spécial recettes faciles (mai juin 2018)*

Vous allez aussi aimer ...

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Pain au sarrasin

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)