

Asperge, praire à l'anis vert et fenouil

Ingrédients :

Asperges

30 asperges vertes

Huile d'olive des Baux-de-Provence

Sel et poivre

eau

Bouillon d'asperges

300 g de parures d'asperges

200 g d'eau

50 g de beurre demi-sel

50 g de crème

50 g d'épinards blanchis

3 g de graines d'anis vert

Sel

Praires

30 praires

50 g d'huile d'olive

Huile de fenouil

100 g d'huile de pépin de raisin

50 g de fronde de fenouil

25 g d'épinards blanchis

Garniture

30 feuilles de fenouil

30 feuilles d'épinards



Progression

- Peler et couronner les asperges. Les cuire 3 minutes à la vapeur puis les assaisonner d'un filet d'huile d'olive, de fleur de sel et poivre. Disposer sur les assiettes.
- Blanchir les parures d'asperges pour qu'elles soient tendres. Placer tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition. Mixer vivement puis passer au chinois étamine. Vérifier la texture puis assaisonner de sel.
- Laver et dessabler les praires plusieurs fois. Les ouvrir à la vapeur (2 minutes suffiront). Les ouvrir immédiatement puis les réserver dans leur jus avec un filet d'huile d'olive.
- Mixer vivement tous les ingrédients de l'huile de fenouil en faisant attention de ne pas chauffer l'ensemble. Passer au chinois étamine et réserver au frais.

Dressage

- Dresser tous les éléments dans les assiettes et garnir avec les feuilles de fenouil et d'épinards.