



# ŒUF PARFAIT GNOCCHIS ASPERGE PLEUROTTES

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

840G DE GNOCCHI NATURE  
240G D'ASPERGES VERTES  
240G DE PLEUROTÉS  
80G DE CIBOULETTE  
40ML D'HUILE DE FRITURE  
30G DE BEURRE  
4 ŒUFS  
POIVRE ET SEL  
½ CUBE DE BOUILLON DE  
LÉGUMES  
¼ DE LITRE D'EAU

**POUR LA CRÈME DE  
PARMESAN**  
200ML DE CRÈME LÉGÈRE  
70G DE PARMESAN

## PRÉPARATION

- Laver et éplucher les asperges.
- Laver et émincer les pleurotes.
- Laver et émincer la ciboulette.
- Faire blanchir les asperges à l'eau salée.
- Laisser refroidir puis détailler les pointes en tronçons biseautés de 2 cm.
- Faire sauter les pleurotes au beurre.
- Ajouter les morceaux d'asperges.
- Réserver au chaud.
- Pocher les gnocchi, les égoutter et laisser refroidir.
- Les colorer à la sauteuse.
- Réserver au chaud.
- Au plus près de servir, pocher l'œuf à 64° pendant 40 minutes.
- Ciseler les herbes.

## FAIRE LA CRÈME DE PARMESAN

- Faire chauffer la crème liquide et incorporer le parmesan coupé en gros morceaux. Laisser infuser et passer au mixer plongeant afin d'obtenir une crème mousseuse.
- Faire le bouillon : délayer le cube de bouillon dans l'eau et porter à ébullition.
- Mélanger avec la crème de parmesan.

## DRESSAGE

- Dans une assiette creuse, mettre des gnocchi, de l'asperge, des champignons, de la sauce parmesan puis l'œuf et enfin parsemer de ciboulette.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

## DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 457g - 763 Kcal :  
Glucides : 75,6g dont Sucres : 5,8g,  
Lipides : 39g dont AG Saturés : 16,1g,  
Protéines : 27,4g, Calcium : 203mg,  
Fibres : 6,5g, Sel : 3,9g



ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN – ŒUF