



Poêlée d'asperges vertes et coppa et grenadins de veau aux asperges

Poêlée d'asperges vertes et coppa (pour 4 personnes)

- 1 botte d'asperges vertes fines
- 80 g de coppa tranchée finement
- 16 tomates cerises
- 2 càs de persil plat
- 100 g de parmesan
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel & poivre du moulin

1/ Rincez et coupez les asperges vertes crues en tronçons de 2 cm sans les éplucher, réservez les pointes à part.

2/ Dans une poêle chaude, faites revenir à feu vif les tronçons d'asperges dans un peu d'huile d'olive.

3/ Au bout de 5', ajoutez les tomates lavées et coupées en 2, la coppa taillée en lanières et les pointes d'asperges. Salez et poivrez. Continuez la cuisson en gardant les asperges croquantes puis déglacez au vinaigre balsamique.

4/Ajoutez le persil concassé et répartissez dans les assiettes. Garnissez de copeaux de parmesan et servez.

Grenadins de veau aux asperges (pour 4 personnes)

- 4 grenadins de veau
- 1 botte d'asperges blanches
- 300 g de champignons de Paris
- 1 verre de sherry sec
- 4 dl de crème fraîche à 40%
- Huile d'olive
- Beurre
- Sel et poivre blanc moulu



- 1/ Grattez les asperges, coupez-les en tronçons et séparez les pointes. Blanchissez-les séparément en les gardant bien croquantes.
- 2/ Poêlez les grenadins dans un beurre bien chaud après les avoir assaisonnés. Lorsqu'ils sont cuits rosés, réservez-les au chaud.
- 3/ Nettoyez les champignons et poêlez-les à feu vif dans le beurre de cuisson des grenadins, salez et poivrez.
- 4/ Déglacez la poêle avec le sherry, grattez bien les sucs de cuisson et laissez réduire. Ajoutez alors la crème et laissez réduire à nouveau.
- 5/ Ajoutez les asperges en tronçons. Pendant ce temps faites sauter rapidement les pointes d'asperges dans un beurre bien chaud.
- 6/ Dressez les grenadins sur assiette, nappez généreusement de sauce, garnissez avec les pointes d'asperges et servez avec du riz blanc au beurre.

Regardez la préparation en vidéo

http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_poelee-d-asperges-vertes-et-coppa-et-grenadins-de-veau-aux-asperges?id=9274954&emissionId=5931