



## Asperges, oeuf sur le plat et purée de roquette

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**20 min**

Cuisson  
**30 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 200 g d'asperges blanches
- 160 g de pommes de terre farineuses
- 1 gros oeuf entier
- 20 g de roquette
- 20 g de beurre demi-écrémé
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 1 poignée de persil plat
- noix de muscade
- poivre, sel

### Préparation

1. Peler les pommes de terre et les couper en morceaux.
2. Eplucher les asperges de la tête vers le pied avec un économe et couper les extrémités dures.
3. Ciseler le persil plat.  
Hacher grossièrement la roquette.
4. Faire cuire les pommes de terre +/- 25 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée.  
Les égoutter, ajouter 15 g de beurre demi-écrémé, de la noix de muscade, du sel et du poivre et les réduire en purée. Ajouter la roquette hachée.
5. Entre-temps, faire cuire les asperges +/- 15 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Les égoutter, ajouter 1 c.à.c d'huile d'olive, le persil plat, un peu de sel et du poivre noir. Bien mélanger.
6. Faire fondre les 5 g de beurre demi-écrémé restants dans une petite poêle et cuire l'oeuf au plat.  
Saler et poivrer.
7. Répartir les asperges sur une assiette.  
Y déposer l'oeuf au plat et servir avec la purée de roquette.