



## Velouté d'asperges blanches

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

### Ingrédients

- 1 botte d'asperge blanche
- 8 g de gros sel
- 2 échalotes
- 15 g de beurre doux
- 5 cl d'huile d'olive
- 10 cl de crème liquide entière
- 30 cl de lait 1/2 écrémé
- 4 pincées de sel fin
- 4 tours de moulin à poivre
- 5 g de sucre en poudre
- 200 g de roquette
- 2 gousses d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 pincées de sel fin
- 3 tours de moulin à poivre

- 50 g de Beaufort
- 40 g de graines de courge
- 100 g de Beaufort
- 20 g de graines de courge

1. Éplucher les échalotes et les émincer finement. Éplucher les asperges en prenant bien soin d'enlever toutes les parties filandreuses.  
Tailler des pointes d'asperges d'une longueur de 5 cm et émincer les pieds.  
Porter de l'eau à ébullition avec le gros sel (1 litre d'eau pour 8 g de sel) et le sucre pour contrer l'amertume éventuelle des asperges, puis plonger les pointes d'asperges dedans et les cuire. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe du couteau : elle doit rentrer sans problème.  
Sortir les pointes d'asperges de l'eau et les laisser refroidir.
2. Dans une cocotte, faire suer les échalotes avec une noisette de beurre et une pincée de sel. Ajouter les pieds d'asperges et les faire suer pendant 2 min avec l'huile d'olive. Mouiller avec le lait à hauteur et cuire durant une vingtaine de minutes. Ajouter ensuite la crème.  
Mixer le velouté d'asperges et rectifier l'assaisonnement.
3. Éplucher la gousse d'ail. Râper le Beaufort. Laver la roquette.  
Disposer ensuite le tout dans le mixeur avec les graines de courge, le Beaufort, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Mixer jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.
4. Tailler le Beaufort restant en petits cubes
5. Servir le velouté chaud et froid avec une cuillère de pesto au centre, quelques pointes d'asperges, des cubes de Beaufort et quelques graines de courges torrifiées.