



**L'oeuf parfait de Gaëtan Gentil, asperges et pamplemousse**  
*Une recette de Gaëtan Gentil, chef étoilé du restaurant PRaiRial à Lyon*

Recette pour 8 personnes

**Ingrédients**

- 8 gros œufs bio

*Pour la Vichyssoise*

- 150 g de blancs de poireaux
- 100 g d'oignons blancs
- 150 g de pommes de terre
- 20 cl de bouillon de légumes
- 250 g d'asperges vertes
- 150 g de fromage frais

*Pour les finitions*

- 1 pamplemousse rose
- De la poudre de vanille
- 10 asperges sauvages
- 4 asperges blanches

**Les œufs**

1. Cuire les œufs à 63° C dans une casserole pendant 45 minutes.

## **La Vichyssoise**

1. Suer les poireaux et oignon émincé, ajouter les pommes de terre coupées en morceaux et le bouillon de légumes, laisser cuire. Décanter, réserver le jus de cuisson et mixer la base vichyssoise.
2. Cuire les asperges à l'anglaise avec le sel et le bicarbonate, refroidir puis mixer avec la base vichyssoise, ajouter le fromage frais et détendre avec le bouillon de cuisson pour obtenir la consistance souhaitée, assaisonner et mettre en siphon avec deux cartouches.

## **Finitions**

1. Réaliser les suprêmes de pamplemousse et les tailler en triangle.
2. Blanchir les asperges sauvages à l'anglaise, rafraîchir puis réserver.
3. Réaliser les copeaux d'asperges blanches, mettre en glace 30 minutes avant le service, débarrasser puis réserver.

[Restaurant PRaiRial](#)

11 rue Chavanne, Lyon (69001)

© Emilie Gentils