

# La chronique culinaire du marché

## Œuf mariné à la sauce soja, asperges vertes croquantes et espuma d'asperges

### Ingrédients

Pour 4 personnes  
4 jaunes d'œuf (de poules heureuses)  
de la sauce soja  
12 asperges vertes  
2 dl de crème entière liquide  
Sel & poivre  
pimenton (piment en poudre fumé).  
Accessoires de cuisine : un siphon et  
deux cartouches pour réaliser l'espumas.



### Réalisation

Préparer les jaunes d'œuf:

Séparez délicatement les blancs des jaunes sans casser les jaunes. Les déposer tout aussi délicatement dans un bol. Les recouvrir de sauce soja et les réserver au frais 1h30 environ.

Cuire les asperges croquantes:

Tailler en tronçons biseautés de 3-4 cm de long les asperges en mettant de côté 8 pointes et 16 tronçons du haut de l'asperge. Mettez de côté, pour la suite de la recette, le restant des asperges.

Placer tous ces morceaux dans une poêle et recouvrir, à fleur (juste au niveau, sans noyer), avec de l'eau et salez très légèrement.

Cuire sur feu doux en conservant un frémissement pendant 5 bonnes minutes. Les asperges doivent être cuites mais non fondantes, pour garder leur croquant.

Les retirer de la poêle et les plonger aussitôt dans un bol rempli d'eau avec des glaçons pour stopper la cuisson et conserver la belle couleur verte. Réservez.

Réaliser l'espuma d'asperges:

Taillez en fins tronçons le restant des asperges réservées plus haut.

Les mettre à cuire dans une casserole d'eau salée.

Lorsque la totalité des asperges est fondante, les égoutter, les assaisonner de poivre et pimenton et les mixer finement en ajoutant 1/4 de la crème pour faciliter la tâche.

Passer au tamis cette préparation pour retirer toutes les fibres.

Si vous avez un siphon, verser cette préparation dans le récipient, avec le restant de la crème, fermez, envoyez le gaz de 2 cartouches, secouez énergiquement et réservez au frais le siphon (couché) jusqu'au moment de servir. Sans siphon, battez le restant de la crème.

## Les conseils du Chef



Dynamique bloggeuse culinaire\*, **Aurélie Blondel** est aussi une férue de cosmétiques naturels qu'elle fabrique et vend dans de petites boutiques près de Gland. D'origine suisse mais ayant grandi dans le sud de la France, elle est venue s'installer sur la Côte avec son mari. Gourmets et gourmands, ils parcourent les marchés de la région, où s'expriment l'immensité et la diversité des ressources culinaires locales.\*[quandlescocottesuisinent@wordpress.com](mailto:quandlescocottesuisinent@wordpress.com).



*Vous trouvez à La Petite Lignière à Gland des asperges vertes locales . En saison - avril à mai, c'est l'occasion de venir les acheter sur le marché ou d'aller faire un tour à la découverte de leur magasin à la ferme.*

*Pour cette recette printanière, valorisez vos asperges vertes en les présentant dans leur plus simple appareil, c'est à dire juste cuites « al dente », optez pour un mariage avec un jaune d'œuf mariné dans une très bonne sauce soja et frimez avec un espuma à l'émulsion d'asperges, pas si technique que ça.*



### Une bonne adresse

Il est possible de trouver de l'excellente sauce soja dans le magasin Namoo, avenue du Mont Blanc, 14 à Gland. La sauce soja peut en effet être de différente qualité et contenir une concentration plus ou moins forte de soja.

Le tofu frais, local et bio produit par Min Kim pour Terrasoja, avec les graines de soja de la famille Jaggi à Coinsins, s'y trouve aussi.