



ASPERGES AU SAUMON



Temps de préparation
10 minutes



Temps de cuisson
40 minutes



Niveau de difficulté
★★

Ingrédients pour 6 personnes

18 asperges vertes fines de préférence
6 grandes tranches de saumon fumé
100g de parmesan râpé

Pour la béchamel :

30g de beurre
30g de farine
250ml de lait
Sel, poivre
Noix de muscade

Préchauffer votre four à 150°C

Préparation des asperges

Peler uniquement le bas des asperges.

Cuisson des asperges

Cuire les asperges à la vapeur de manière à ce qu'elles restent fermes. Sinon les plonger dans de l'eau froide, porter à ébullition et cuire 5 minutes. Il faut que les asperges soient cuites sans être trop molles, donc bien surveiller la cuisson. Les rafraîchir dans de l'eau froide.

Préparation de la béchamel

Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Verser d'un coup toute la farine et fouetter vivement. Cuire à feu doux pendant 2 minutes, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Verser progressivement le lait en fouettant doucement pendant 12 minutes et en remuant régulièrement.

Ajouter sel, poivre et muscade râpée à votre convenance.

Dressage et finition

Rouler les asperges trois par trois dans une tranche de saumon fumé.

Mettre ces rouleaux dans un plat allant au four et recouvrir de béchamel.

Saupoudrer de parmesan et enfourner 20 minutes.

Servir chaud, en entrée ou le soir avec une belle salade verte.



Lors de la cuisson de la béchamel, ne portez surtout pas à ébullition !



Si vous n'avez pas de parmesan, remplacez-le par du Comté !

Le plat cousin des endives au jambon sera un régal en semaine, et saura aussi surprendre vos convives !