

# CRÈME D'ASPERGES À L'AIL DES OURS



## Ingrédients pour 12 personnes

| Ingrédient      | Quantité   |
|-----------------|------------|
| asperges vertes | 750 gr     |
| Mascarpone      | 250 gr     |
| fromage blanc   | 125 gr     |
| Ail des ours    | 2 poignées |
| Oeufs           | 2 pcs      |
| sel et poivre   | 1 pincée   |

## Préparation

1. Cuire les asperges dans l'eau bouillante salée ou à la vapeur pendant 15 min et les refroidir dans l'eau glacée pour qu'elles conservent leur belle couleur verte.  

---

---
2. Cuire les œufs 10 min dans l'eau bouillante puis laisser refroidir avant de les écailler.  

---

---
3. Laver les feuilles d'ail des ours et les émincer.  

---

---
4. Mixer ensemble les asperges, l'ail des ours, le fromage blanc, le mascarpone, l'huile, les œufs durs, du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'une mousse bien fine.  

---

---
5. Placer dans des verrines et mettre au frais. Au moment de servir, parsemer de graines de courge grillées et décorer d'une fleur d'ail des ours.  

---

---