

# CRÈME D'ASPERGES À L'AIL DES OURS



## Ingrédients pour 12 personnes

Ingrediént	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.

---