



Les plats principaux

Omelette soufflée aux asperges et à la ricotta

Pour 4 personnes.

Ingrédients

200 grammes de pointes d'asperges vertes
30 grammes de parmesan (râpé)
100 millilitres de crème entière
250 grammes de ricotta
1 bouquet de cresson
2 échalotes (ciselées)
6 œufs
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Séparez les jaunes des blancs d'œuf. Mélangez les jaunes avec la crème puis salez et poivrez. Battez les blancs en neige puis incorporez-les à la spatule dans le mélange de jaunes d'œuf. Incorporez la ricotta puis salez et poivrez.

Faites revenir une échalote dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez la moitié des asperges et cuisez 1 minute en mélangeant. Versez la moitié du mélange d'œufs dans la poêle puis faites cuire 5 minutes à feu doux avec le couvercle sur la poêle.

Répartissez la moitié de la ricotta par-dessus puis pliez l'omelette en deux. Faites glisser l'omelette sur une assiette et terminez avec un peu de poivre, le parmesan râpé et le cresson. Faites une même omelette avec le reste des ingrédients.

Conseil:

Un délice aussi avec des asperges blanches.

