

Bavarois d'asperges

Ingrédients : (pour 4 personnes)

1kg d'asperges

30cl de lait demi-écrémé 2 blancs d'œufs

1 cuillère à soupe de crème fraîche allégée

Sel, poivre

6 feuilles de gélatine

2 blancs d'œufs



Préparation :

Lavez et pelez les asperges, les couper en petits morceaux et réserver quelques pointes pour le décor que vous ferez cuire à l'eau salée. Faire cuire les autres morceaux d'asperges dans le lait pendant 20 minutes et **mixer le tout.**

Y ajouter la gélatine préalablement ramollie dans de l'eau froide et essorée, ainsi que la crème fraîche allégée. Saler poivrer et laisser refroidir quelque minutes.

Incorporer ensuite les blancs battus en **neige** très ferme. Mouiller les parois de quatre ramequins. Verser le mélange dans chacun d'eux et laisser prendre au réfrigérateur pendant 2h (moi je dirais de les faire la veille).

Démouler dans l'assiette avant de servir et décorer avec les pointes d'asperges.

Vous pouvez présenter ce petit bavarois avec une petite salade et du saumon ou de la truite fumée. Pour la sauce vinaigrette aux herbes, crème citronnée ciboulette vous avez le choix !!!!!!!!!!!

Recette pour deux