

//



Langoustines et asperges à l'aïoli

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min.

Cuisson : 7 à 10 min.



INGREDIENTS

1 kg d'asperges blanches fines
36 langoustines décortiquées
6 gousses d'ail

Ingrédients sauce aïoli

6 gousses d'ail
5 cl de lait entier
2 dl d'huile de tournesol



PREPARATION

Peler les asperges et ne conserver que la partie la plus tendre.

Faire revenir les asperges et les langoustines sur la plancha bien chaude. Peler les gousses d'ail et les dorer légèrement

. Présenter dans l'assiette en disposant d'abord les asperges puis les langoustines et enfin, les gousses d'ail. Agrémenter d'un peu de sauce aïoli.

Sauce aïoli

Éplucher les gousses d'ail et enlever le germe indigeste.

Les écraser dans un récipient de façon à obtenir une pâte onctueuse et délayer légèrement avec le lait entier.

Ajouter en filet l'huile de tournesol et à l'aide d'un fouet ou d'un batteur monter comme une mayonnaise.

Rectifier l'assaisonnement. Alléger avec un peu d'eau si la sauce est trop épaisse.

Conseil

Cette recette d'aïoli est une variante plus légère. Traditionnellement, l'aïoli est réalisé avec de l'huile d'olive et

des jaunes d'oeuf. Si les asperges sont trop grosses, les couper en deux avant de les faire cuire sur la plancha.

Recette : Forge Adour

//

//