

OMELETTE AUX SAINT-JACQUES ET AUX ASPERGES

Avril 2006 (Actualisé en avril 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 6 œufs
- ★ 8 noix de coquilles Saint-Jacques
- ★ 250 g d'asperges vertes
- ★ 60 g de beurre (30 + 30)
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Casserole, Bol, Jatte, 2 poêles

Préparation : 15 mn

Cuisson : 40 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 8,80 € (soit 2,20 € par personne)



Recette :

Peler les asperges, les ficeler en botte. Porter une grande casserole d'eau à ébullition, ajouter le gros sel, les asperges, cuire 15 minutes et rafraîchir. Égoutter sur du papier absorbant et couper en tronçons de 3 cm de long. Faire fondre 30 g de beurre dans une poêle, ajouter les morceaux d'asperges et cuire à feu doux 10 minutes en remuant de temps en temps, saler et poivrer en fin de cuisson.

Casser les œufs un par un dans un bol et les verser dans une jatte; ajouter deux cuillères à soupe d'eau, saler, poivrer. Battre avec une fourchette pour bien mélanger. Chauffer le reste de beurre dans une grande poêle à feu doux, lorsque le corps gras est bien chaud, ajouter les noix de Saint-Jacques et laisser dorer 5 minutes en les retournant régulièrement, saler et poivrer en fin de cuisson. Ajouter les tronçons d'asperges et les œufs battus.

A l'aide d'une spatule en bois soulever les parties cuites du bord de la poêle et incliner celle-ci pour faire couler la partie liquide du mélange vers les bords. Ne pas rouler l'omelette, la faire glisser dans le plat de service. Servir bien chaud.

Boisson :

Un Mâcon blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.