

FICHE DE RECETTE

Linguines primavera et œuf poché

| | |
|------------------------------|--------|
| Type de recette | |
| Nombre de portions | 4 |
| Temps de préparation | 30 min |
| Temps de cuisson | |
| Temps de refroidissement | |
| Coût matières total (HT) : | |
| Coefficient multiplicateur : | |
| Prix / Portion (HT) : | |



INGRÉDIENTS

| PRODUIT | UNITÉ | QUANTITÉ | PUHT | PTHT |
|-----------------------------|----------|----------|------|------|
| Fèves fraîches décortiquées | GR | 180 | | |
| Pois gourmands | GR | 100 | | |
| Asperges vertes | GR | 170 | | |
| Linguines | GR | 500 | | |
| Gousse d'ail | PCE | 2 | | |
| Parmesan râpé | GR | 80 | | |
| Cerfeuil frais | feuilles | 15 | | |
| Œufs | PCE | 4 | | |
| Vinaigre blanc | CàS | 1 | | |
| Huile d'olive | ML | 60 | | |
| Sel | | | | |
| Poivre | | | | |
| TOTAL | | | | |

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1: Blanchir les fèves deux minutes dans l'eau bouillante salée, rafraichir et égoutter
- 2: Dans la même eau, blanchir les pois gourmands 1 minute, rafraichir et égoutter.
- 3: Cuire les linguines "al dente" et tenir au chaud
- 4: Faire revenir l'ail haché et les asperges coupées en tronçon de 5cm dans l'huile d'olive à feu vif jusqu'à ce les asperges soient fondantes, ajouter les fèves et les pois gourmands et retirer du feu.
- 5: Pocher les oeufs.
- 6: Mélanger et réchauffer les linguines et les légumes, ajouter de l'huile au besoin.
- 7: Dresser le mélange de pâtes, déposer l'oeuf poché, le parmesan rapé et les feuilles de cerfeuil.
- 8: Terminer par de la fleur de sel et du poivre du moulin.

