

# Crème traditionnelle aux asperges vertes

 15 min

 20 min

 4 personnes

800 g d'asperges  
vertes

50 cl de bouillon  
de volaille

26 cl de crème  
fraîche liquide

1 pincée de sucre  
en poudre

1 c.s. de féculé de  
pommes de terre

2 c.s. de lait

2 c.s. de cerfeuil  
frais haché

Sel, poivre

1. Pelez les asperges et retirez la partie fibreuse. Coupez les pointes à 3 centimètres du haut. Réservez-les. Débitez les tiges en rondelles. Plongez les pointes dans une casserole d'eau bouillante salée et faites blanchir 2 minutes. Égouttez-les et trempez-les dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Versez le bouillon de volaille dans une casserole. Ajoutez 25 cl de crème fraîche et le sucre. Salez, poivrez et portez à ébullition. Faites cuire les tiges d'asperges pendant 10 minutes, à feu modéré.
2. Mixez les asperges, puis filtrez la purée au chinois. Réchauffez la purée dans une casserole. Mélangez la féculé de pommes de terre dans un peu de lait, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Délayez avec de la purée d'asperges chaude, puis reversez cette pâte dans la casserole. Faites bouillir en remuant. Répartissez la crème d'asperges dans des bols. Ajoutez 1 cuillerée de crème fraîche et garnissez avec des pointes d'asperges et du cerfeuil haché.



# Harira marocaine au riz et aux figues sèches

 15 min

 12 h

 1h45 min

 8 personnes

200 g de pois chiches

50 g de riz

1 oignon

100 g de céleri

10 cl d'huile

1 bouquet de persil  
frais haché

1 bouquet  
de coriandre fraîche

150 g de blancs  
de poulet

2 sachets de colorant  
safran

1 cube de bouillon  
de volaille

250 g de concentré  
de tomates

100 g de farine

6 œufs

Quelques figues sèches

Sel, poivre

1. La veille, faites tremper les pois chiches. Le jour de la préparation, faites cuire le riz pendant 20 mn dans de l'eau bouillante salée. Hachez l'oignon, ainsi que le céleri.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites-y revenir un hachis composé de l'oignon, du céleri, du persil et de la coriandre, sans cesser de remuer. Ajoutez les pois chiches égouttés, ainsi que les blancs de poulet préalablement découpés en petits dés. Incorporez le colorant safran, assaisonnez, puis ajoutez le cube de bouillon émietté et le concentré de tomates. Mouillez avec 1,5 litre d'eau et faites cuire 1 heure.
3. Diluez la farine dans un bol d'eau et versez-la dans la préparation précédente. Fouettez sur le feu pour bien lier la préparation. Laissez épaissir pendant 15 mn. En fin de cuisson, incorporez le riz cuit et bien égoutté. Cassez les œufs dans un bol et versez-les dans la soupe. Poursuivez la cuisson pendant 2 ou 3 minutes. Servez chaud, avec les figues sèches en accompagnement.



# Velouté de carottes au parfum d'orange

 20 min

 25 min

 4 personnes

500 g de carottes

1 oignon

1 c.s. d'huile d'olive  
vierge extra

1 zeste râpé d'orange  
non traitée

2 pincées de  
sucre en poudre

2 pincées de piment  
de Cayenne

Sel et poivre

1. Râpez finement les carottes et émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte.
2. Faites-y suer l'oignon pendant 2 minutes environ, sans arriver à coloration, puis ajoutez les carottes. Faites revenir le tout pendant 5 minutes, sans cesser de mélanger.
3. Mouillez avec 75 centilitres d'eau, portez à frémissements et couvrez le récipient. Faites cuire pendant 15 minutes, puis transvasez dans le bol d'un mixeur. Mixez avec le zeste d'orange.
4. Transvasez le velouté ainsi obtenu dans la cocotte et incorporez le sucre et le piment. Assaisonnez de sel et de poivre et portez à ébullition pendant 2 minutes.
5. Répartissez le velouté chaud dans des assiettes creuses et servez aussitôt.

