

# Asperges et légumes sur ricotta crémeuse

# CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette  
Magazine Caribou - cariboumag.com

 2 lunches légers ou 4 entrées

## INGRÉDIENTS

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de caméline + 1-2 filets

½ tasse (125 ml) d'oignons haché

1 gousse d'ail ou 1 fleur d'ail hachée

Sel au goût

1 ½ tasse (375 ml) d'asperges coupées en petits tronçons

2 tasses (500 ml) de bok choy émincé (feuilles et tiges séparées)

½ tasse (125 ml) de pois verts frais ou pois sucrés/mange-tout émincés

1 tasse (250 ml) de laitue émincée (mesurée légèrement tassée)

6 c. à soupe (90 ml) de vin blanc sec, divisé

½ tasse (125 ml) de ricotta locale

1 c. à thé (5 ml) de verjus

½ tasse (125 ml) de yogourt nature

1 c. à soupe (15 ml) de menthe émincée

1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette et/ou de fleur de ciboulette

Au goût : autres herbes de saison (ex. : oseille, estragon, pousses de basilic...)



## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons, l'ail et un peu de sel. Cuire environ 5 minutes sans trop les colorer.
2. Ajouter les asperges, les tiges de bok choy, une pincée de sel et 2 c. à soupe de vin blanc. Cuire quelques minutes pour réduire presque à sec.
3. Ajouter les pois et 2 c. à soupe de vin. Cuire quelques minutes.
4. Ajouter les feuilles de bok choy, la laitue et le reste du vin (2 c. à soupe). Cuire jusqu'à ce que les feuillages soient bien tombés et qu'il ne reste plus de liquide. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Laisser tiédir.
5. Dans un bol, mélanger la ricotta, le verjus, le yogourt, le sel et un filet d'huile pour obtenir une consistance crémeuse.
6. Diviser le crémeux de ricotta au fond d'assiettes creuses. Ajouter la fricassée de légumes et garnir avec les fines herbes et un trait d'huile.

### NOTE

Si vous dégustez ce plat en lunch léger, option d'y ajouter plus de protéines sous forme d'un œuf poché ou de crevettes nordiques par exemple.

### ASTUCE

Garnissez ce plat en fonction de votre inspiration et des ingrédients locaux que vous avez sous la main. Vous pourriez ajouter par exemple de la couleur et du punch avec un radis en tranches fines, du croquant avec des graines de citrouille rôties et hachées, quelques croûtons bien dorés. Le filet d'huile en finition pourrait être de caméline, de lin, de chanvre ou de citrouille. Amusez-vous!