**Églefin et asperges à la sauce à l'ail des ours**

**Œufs
ail des ours
moutarde
citron
huile d'olive
câpres
sel et poivre**

**vinaigre balsamique blanc
asperges blanches
églefin
beurre
jambon sec
oignons de printemps
pommes de terre nouvelles
sel aux herbes**

**Sauce à l'ail des ours**. Faites cuire deux œufs durs en 10 minutes environ. Nettoyez un grand bouquet d'ail des ours et retirez les tiges grossières. Hachez grossièrement les feuilles. Pelez les œufs et séparez le blanc du jaune.

Écrasez les jaunes d'œufs avec une fourchette. Mélangez-les avec une cuillère à soupe de moutarde et une quantité égale de vinaigre balsamique blanc et mettez la préparation dans un grand bol de mélange.

Ajoutez très lentement 10 cl d'huile d'olive en un mince jet tout en maintenant le mixeur manuel dans le récipient. Nous ne faisons pas de mayonnaise, donc ne paniquez pas s'il n'y a pas de liaison.

Mettez avec une cuillère à soupe de câpres, les blancs d'œufs et l'ail des ours et mixez brièvement. Assaisonnez avec du sel, du poivre et un trait de jus de citron.

**Les asperges.** Épluchez soigneusement les asperges blanches et faites-les cuire à la vapeur pendant une dizaine de minutes, en fonction de leur épaisseur. Rangez au chaud.

**L'églefin**. Répartissez les morceaux d'églefin en portions et faites-les frire pendant 2 minutes de chaque côté dans du beurre bouillonnant. Gardez-les au chaud. Placez 2 tranches de jambon sec entre deux feuilles de papier sulfurisé. Mettez-les sous poids dans le micro-ondes à pleine puissance pendant 1 minute. Laissez évaporer et écrasez le jambon. Coupez quelques brins d'oignon de printemps. Mélangez avec le zeste d'un citron biologique.

**Les pommes de terre**. Faites bouillir les pommes de terre nouvelles dans leur peau, laissez-les refroidir et coupez-les en quartiers. Faites-les frire dans du beurre chaud. Assaisonnez avec du sel d'épice.

**Dans l'assiette**. Commencez par un couple d'asperges et mettez les morceaux de poisson dessus et la sauce devant. Recouvrez le poisson de jambon écrasé et terminez avec de la ciboulette coupée, du zeste et éventuellement une tranche de citron.