

La folie des asperges

Les toasts aux asperges



Ingrédients pour 16 pièces :

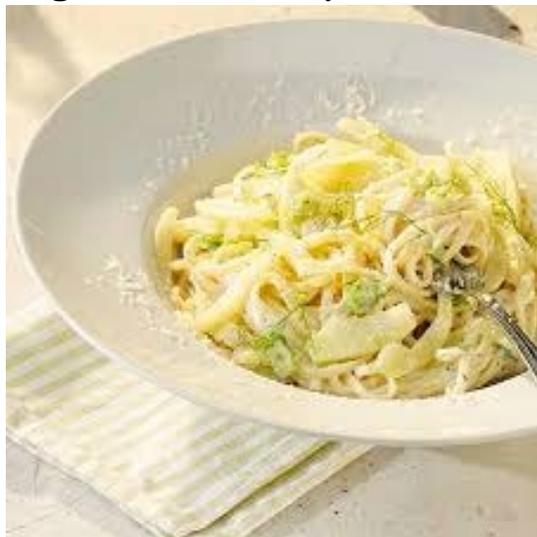
- 165 g d'asperges vertes
- 60 g de crème épaisse allégée en matière grasse
- 1 citron
- 3 tomates cerises
- 6 brins de persil plat
- sel et poivre

Préparation :

Après cuisson des asperges, coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans un tamis et pressez bien pour enlever le plus de liquide possible. Mixez-les, ajoutez la crème épaisse et mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez le jus d'1 citron, salez et poivrez avec discrétion. Sur chaque toast, tartinez 1 càc de crème d'asperges et décorez d'une tomate cerise coupée en 4 et d'un peu de persil plat finement émincé.

Pâtes aux asperges et au pesto d'épinard

Ingrédients (4 personnes) :



- 2 bottes d'asperges blanches
- 1 botte de cresson
- 400 g de capellinis
- sel et poivre

Pour le pesto :

- 200 g d'épinards frais
- 1 citron
- 200 g de Ricotta
- 30 g d'amandes effilées
- 1 dl d'huile d'olive
- poivre noir (moulin)

Préparation :

Retirez les tiges des épinards

Râpez le zeste du citron et pressez le citron

Effeuillez le cresson

Epluchez les asperges et coupez l'extrémité dure

Mixez les épinards avec les amandes effilées, la ricotta, l'huile d'olive et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'un pesto. Salez et épicez de poivre noir.

Faites cuire les asperges, égouttez-les et laissez-les refroidir. Coupez-les en tronçons de ~2cm.

Entre-temps, faites cuire les pâtes al dente. Egouttez-les sans les secouer (il doit rester un peu de liquide).

Versez le pesto dans une poêle large et mélangez-y les capellinis. Réchauffez la préparation à feu modéré. Salez et poivrez.

Incorporez les tronçons d'asperges et réchauffez le tout durant quelques instants.

Bouchées à la lotte et aux asperges

Ingrédients (4 personnes) :



- 400 g de filets de lotte
- 12 asperges blanches
- 100 g de saumon fumé
- 1/2 citron
- 1 dl de crème légère
- 2 càs de matière grasse végétale
- 1 jaune d'œuf
- 4 bouchées de pâtes feuilletées
- 2 dl de bouillon de poisson (1/2 cube dissous dans 2 dl d'eau très chaude)
- 2 càs de farine
- 2 càs de ciboulette fraîche
- noix de muscade, sel et poivre

Préparation :

Découpez les filets de lotte en cubes et le saumon fumé en petits morceaux. Préparez les asperges et faites-les cuire avec un peu de jus de citron. Egouttez. Portez le bouillon de poisson à ébullition et plongez-y les cubes de lotte. Faites à nouveau bouillir et retirez la casserole du feu après 2 minutes. Laissez reposer durant 5 minutes. Egouttez et recueillez le jus de citron.

Faites fondre la matière grasse dans une casserole et mélangez-y la farine. Faites cuire pendant quelques instants et, tout en remuant, versez le jus de cuisson du poisson (~2,5 dl) de manière à obtenir une sauce onctueuse. Ajoutez la crème légère et poursuivez la cuisson un bref instant.

Prélevez quelques cuillères à soupe de sauce et mélangez-y le jaune d'œuf. Incorporez ce mélange au reste de la sauce. Assaisonnez de sel, de poivre, de noix de muscade et d'un peu de jus de citron.

Ajoutez la lotte, le saumon fumé et les asperges. Réchauffez à feu doux. Terminez en intégrant la ciboulette.

Entre-temps, réchauffez les bouchées.

Les asperges : le saviez-vous ?



Le printemps est la saison des asperges par excellence.

- Les blanches sont mûries dans l'obscurité, ce qui leur confère une belle couleur blanc crème. Les asperges vertes sont exposées à la lumière. Elles produisent donc de la chlorophylle et prennent une couleur verte.
- Les asperges sont très riches en **fibres**, en **vitamines C, B (surtout B9), E, provitamine A et K**. Elles renferment aussi du **potassium**, du **fer**, du **cuivre**, du **sélénium** et du **manganèse**. Ceci leur confère le statut de haute valeur nutritionnelle.
- Elles sont également **pauvres en calories** (100 kcal pour 2 bottes).
- L'asperge a des propriétés anti-oxydante grâce à certains composés (**des flavonoïdes, caroténoïdes**). Donc, elles réduiraient les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition **des maladies cardiovasculaires**, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.
- **Une action diurétique marquée.**

Préparation

Si elles sont bien fraîches, les **asperges vertes** n'ont pas besoin d'être pelées. Par contre, il faut impérativement **peler les blanches**.

Il existe dans le commerce des **casserolles** conçues spécialement pour les asperges : hautes et étroites, elles permettent de les cuire à la verticale en laissant les pointes, qui cuisent plus rapidement que le reste, hors de l'eau.

Il est important les cuire dans très peu d'eau, au four, au micro-ondes et seulement le temps nécessaire pour les attendrir.

À la flamande. Bouillies, servez avec un demi-oeuf dur chaud, et du beurre fondu. Le jaune de l'oeuf est écrasé à la fourchette, assaisonné et monté au beurre dans l'assiette par le convive lui-même.

- **Bouillies ou à la vapeur.** Il faut compter de 3 à 5 minutes pour les vertes et, selon leur diamètre, de 8 à 12 minutes pour les blanches.
- **Crues.** Avec une trempette à base de yogourt, présentez-les joliment en servant des vertes, des blanches et des violettes.
- **Rôties.** Vous pouvez simplement les badigeonner d'huile et de sel épicé ou les faire mariner dans une sauce composée d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, d'un peu de sirop d'érable et de graines de moutarde. Faites-les ensuite griller au **four** ou sur le **barbecue** (de 5 à 7 minutes, dans un cas comme dans l'autre).
 - Avec une sauce **Mornay** ou **hollandaise**.
 - Avec du fromage **parmesan râpé**. Faites gratiner au four et ajoutez une noisette de beurre avant de servir.
 - Avec une **sauce verte** composée de yogourt et de fines herbes.
 - Avec une **sauce** préparée avec du beurre, du **jus** et du **zeste** d'orange, du sel et du poivre.
- **Sautées à la chinoise.** Faites cuire les morceaux coupés en longueurs de 1 à 2 cm pendant 3 à 5 minutes dans de l'huile chaude en remuant constamment. Ou encore, faites-les sauter avec des champignons shiitakes et des petits pois. Ajoutez du jus d'orange et faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez sur de la laitue avec des quartiers d'orange et des pacanes grillées.
 - En **omelette**, après les avoir blanchies 5 minutes.
 - Sous forme de **potage**, **velouté** ou **consommé**.
 - En **trempette**. Faites-les d'abord cuire, puis passez-les au mélangeur avec crème sure, oignon, ail et sel.
 - En garniture sur des **canapés**. Servez des pointes tendres que l'on pourra battre avec de la crème ou du yogourt.

- En **glace** ou **confites** dans un sirop de sucre et garnies d'une mousse à l'orange ou au citron.

Conserver

Consommez les asperges le plus rapidement après l'achat. Si vous ne les cuisinez pas tout de suite, vous pouvez les conserver 1 à 2 jours au réfrigérateur, enroulées dans un essuie de cuisine humide. Les asperges fraîches présentent une longue tige droite et les pointes doivent être fermes et intactes.

Réfrigérateur. Entourez d'abord la base de la botte de papier essuie-tout humide et mettez le tout dans un sac en plastique. Ou, placez-les à la verticale dans un bocal contenant 5 cm d'eau. Elles se conserveront 1 ou 2 semaines.

Congélateur. Une fois **blanchies** pendant 3 minutes à l'eau bouillante, les asperges se conserveront environ 8 mois. Faites-les cuire sans les faire décongeler.