



## ASPERGES BLANCHES , VERTES ou VIOLETTES

Blanches ou violettes , plus classiques ou vertes plus goûteuses chacun ses goûts ... Il est même des amateurs qui se battaient pour des asperges sauvages . S'ils n'en trouvent plus guère ils ramassent des jeunes pousses de thamier (les "rispoutchous") , très amères mais qu'on apprête avec délices en omelettes ou vinaigrette dans certaines régions du sud-ouest.

L'Histoire ... ou la légende ?? veut que Mme de Tencin ayant invité le cardinal Dubois et Fontenelle, avait ordonné à son cuisinier de mettre une moitié des asperges à la sauce blanche et l'autre moitié à la vinaigrette pour que chacun choisisse .

Tandis que le cardinal pris d'une attaque d'apoplexie foudroyante, agonisait ,on dit que Fontenelle, se précipita en cuisine pour réclamer double part "à l'huile" . "Toutes à l'huile" fut donc l'immortelle oraison de ce prélat

Pour nous aujourd'hui nous choisirons des asperges vertes .qui comme toutes les asperges sont très fragiles . Comme toutes elles doivent être épluchées et si l'épluchage est bien fait "en fuseau " il permettra de profiter du maximum de la tige-fleur

### EPLUCHAGE ET CUISSON CLASSIQUES

Tailler les queues. On maintient la pointe de l'asperge du bout des doigts sans presser et on plaque la queue sur la planche. Glisser l'éplucheur de la pointe vers l'extrémité de la queue et on insiste sur le bout . En somme on va la tailler comme un crayon , plus fine à l'extremité . On obtient un fuseau régulier qui enlève tout risque de subsistance de fibres trop importantes .

Lier les asperges en fagot , les immerger debout dans un "cuit-asperges vertical" muni d'un panier et dans ce cas ne pas immerger les pointes dans l'eau bouillante : elles ne cuiront que juste dans la vapeur ou bien les coucher sur l'"égouttoir" dans une 'boîte à asperges" afin de pouvoir les sortir sans casser les têtes fragiles

vous n'avez rien de tout cela ???( voyez la fiche vieille chouette ! ) que je vous renouvelle en fin de recette .

Cuisson à petit feu quelques minutes après la reprise de l'ébullition SURVEILLEZ Pour juger de la cuisson, piquer à la naissance de la pointe. Le couteau ou la pique de bambou entre facilement mais on sent encore une fermeté

Mais sachez que certaines personnes les préfèrent très cuites ... et j'ai même trouvé une recette dans un vieux livre où l'on conseillait de les servir "à la cuillère", dans leur plus simple appareil avec juste un peu de crème fraîche ....

Inversement j'ai découvert une recette orléannaise d'une salade d'asperges crues émincées en lanières avec une sauce vinaigrette au vinaigre de cidre !

Donc choisissez donc et

Servez, les tièdes avec juste un beurre de Guérande demi-sel fondu et clarifié ou en accompagnement d'un simple poulet rôti avec son jus

Servez les froides avec une vinaigrette , une sauce mousseline mais une chose simple pour laisser aux asperges leurs parfums

et pour les régimes essayez juste un fromage blanc fouetté avec une larme d'agastache et de moutarde LVC ... *tout en finesse* . Testez pour ne pas trop forcer sur les épices ... juste ce qu'il faut

Pour les asperges vertes égouttez les et plongez les dans une eau glacée qui permettra en même temps d'arrêter la cuisson et en fixant la chlorophylle de conserver leur couleur verte .

Ajoutez quelques 1/2 tranches d'oranges et quelques feuilles de laurier pour la présentation ....

NB Pensez à garder ce bouillon qui vous fera un délicieux potage

T.S.V.P-->

## ASPERGES VERTES A L'ETOUFFE

Je vais vous parler d'une cuisson moins "classique" mais si goûteuse que je crois bien que vous l'adopterez

### Ingédients :

Asperges vertes pelées (voir plus haut)  
infusion LVC de peaux de pommes séchées

beurre (note 1)  
"piquant" LVC

### Méthode:



Coupez les asperges pelées en biais en ne conservant que les morceaux qui n'ont pas de fibres du tout

Prenez une bonne cocotte ( si vous en avez une prenez une sauteuse en cuivre car il conduit la chaleur plus uniformement )

Faites fondre votre beurre (note 1) dès qu'il est à peine "noisette" y répartir d'abord les morceaux de queue et les faire légèrement dorer . Posez délicatement les têtes dessus . Quelques peu d'infusion de peaux de pommes séchées , , très très peu de "piquant" LVC .et vite couvrir .



Cuisson quelques minutes **surveillez** Pour juger de la cuisson, piquer à la naissance d'une pointe. Le couteau ou la pique de bambou entre facilement mais ne faites quand même pas de la "purée" !

### NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Je vous conseille le beurre clarifié de frais ( le ghir des hindous) pour cette recette ou même -si vous avez le droit - un beurre breton demi-sel et vous atteindrez la perfection du goût

Toutefois , si le beurre vous est interdit par la Faculté vous pouvez utiliser de l'huile d'olives mais de la bonne , pression à froid et surtout pas trop amère et veillez à une acidité la plus basse possible . Elle sera alors plus neutre au goût . Dans ce cas vous utiliserez une infusion de tilleul comme "mouillement"

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" si on en met pas il n'y en a pas !

Pour les "sans gluten" c'est sans problème

T.S.V.P --->

Pour les "sans sucre" il est rare que nous ayons un légume aussi peu sucré ( à peine 2% ) profitez-en ! mais par sécurité un mouillement au tilleul pas aux pommes

Pour les "sans gras" c'est pas régime bien sûr même avec une excellente huile d'olives ! Essayez plutôt une cuisson dans le panier de votre cocotte minute (sans la pression bien sûr!) en mettant dans un premier temps les queues puis les têtes et égouttez bien .

Au dernier moment vous faites fondre une cuillère de beurre et vous le "vaporisez" sur vos asperges .. C'est pas tout à fait "régime" mais presque . soyez raisonnable sur la quantité ... et c'est si bon !

Je sais bien c'est pas pareil ... mais ...

## **ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A !**

**NB Attention pour les malades des reins : l'asperge n'est pas votre amie !**

**rappel d'un "truc LVC" pour vous permettre de cuire vos asperges sans matériel spécial sur la fiche technique " boite à asperges "**

Un grand faitout d'eau bouillante  
du filet de maintien des pansements (type Surgifix modèle pour le bras )  
ou un filet pour les rôtis industriels que vous aviez "récupéré" et fait bouillir avec de la lessive et de l'eau de javel  
ou une jambe de collant récupérée de la même façon par "cuisson" à la lessive et à l'eau de javel .

Pour sortir le tout on casse rien : *les pointes sont protégées* . On égoutte soigneusement sur une grille . Au moment du service on pose sur un plat garni d'une serviette blanche bien pliée qui receuillera la dernière eau .

On coupe le filet avec de bon ciseaux de couturière car le fil fin mouillé est difficile à couper

NB penser à sécher soigneusement vos ciseaux après rinçage car l'acidité de l'eau ( voir le sel si vous avez droit au sel ) abîmeraient vos lames ... et adieu la broderie !