

L'asperge légume printanier

Quelques conseils

- Ne jetez pas les pelures des asperges; elles contiennent de précieuses vitamines. Lavez-les soigneusement et ajoutez-les à l'eau de cuisson.
- Vérifiez bien la fraîcheur des asperges. Les pointes doivent être fermes et serrées. Coupez un petit morceau de la tige, si la cassure est nette, l'asperge est tendre; si elle est juteuse, c'est un signe de fraîcheur. Par contre, si elle se casse mal, en laissant des filaments, méfiez-vous, l'asperge est dure et ligneuse.
- N'épluchez pas les asperges, mais pelez-les au couteau, en les ratissant, en allant de la pointe à la queue.
- Conservez l'eau de cuisson des asperges; elle servira de base à un potage.

Préparation des asperges

Comptez environ 400 g d'asperges par personne. Lavez les légumes, pelez-les, coupez la partie dure des tiges, réunissez-les en bottillons ficelés et mettez-les cuire dans beaucoup d'eau bouillante salée (additionnée, à volonté, d'une pincée de sucre), pendant 18 à 25 minutes, selon l'espèce, la grosseur et le degré de fraîcheur des asperges.

Enlevez les bottillons avec l'écumoire, égouttez, coupez les ficelles et rangez les légumes dans le plat de service, sur une serviette pliée en deux (ceci lorsque la préparation ne comporte aucune sauce versée sur les légumes). Servez les asperges chaudes ou froides, avec une préparation complémentaire au choix.

Recettes (4 personnes)

Consommé d'asperges

Faire dégorger un ris de veau, en le trempant dans l'eau froide pendant, quelques heures. Enlever peaux et filaments et faire pocher pendant 15 minutes environ dans de l'eau bouillante, salée et citronnée. Enlever le ris, l'égoutter et le couper en petits dés réguliers.

Dans 1/2 litre d'eau bouillante salée, faire cuire pendant 10 minutes environ 4 ou 5 cuillerées à soupe de pointes d'asperges. Verser les asperges et leur cuisson dans 1 litre de très bon bouillon chaud.

Y ajouter 4 ou 5 cuillerées de dés de ris de veau, des pluches de cerfeuil et servir chaud.

Potage purée d'asperges

Faire « crever » 50 g de riz dans de l'eau (le riz doit être couvert). Lorsque l'eau est absorbée, mouiller avec 1/2 litre de lait et continuer la cuisson à feu doux.

D'autre part, peler 1/2 botte d'asperges, couper celles-ci en quatre, en longueur, puis en dés et les faire cuire dans 1 litre d'eau salée. Y ajouter ensuite le riz et passer le tout au tamis. Ramener à ébullition et passer à l'étamine. Mettre chauffer et, au moment de servir, ajouter un peu de beurre ainsi que de jeunes carottes (coupées en rondelles) et des petits pois nouveaux, cuits à part dans beurre et eau. Ajouter encore des pluches de cerfeuil.

Asperges au court-bouillon (froides)

Dans 1 litre et demi d'eau, additionnée d'un filet de vinaigre, faire bouillir un poireau, une branche de céleri et une de persil, le tout lié ensemble.

Le point d'ébullition atteint, ajouter 1 kg 500 à 2 kg d'asperges, lavées et pelées, puis réunies en bottillons, ainsi qu'une prise de sucre.

Lorsque les asperges sont cuites, les égoutter, enlever les ficelles et ranger dans le plat de service, en séparant les bottillons par des demi-cerclés d'écorce de citron.

Bien laisser refroidir, puis garnir le plat de tomates, de persil et de mayonnaise. Accompagner de mayonnaise servie à part.

Asperges tartare

Faire cuire les asperges à l'eau bouillante salée comme l'indique la préparation (voir ci-dessus). Les égoutter, les ranger dans le plat de service et les accompagner de sauce tartare (mayonnaise additionnée d'échalote, de ciboulette, de cornichons, de câpres, le tout haché finement) à laquelle on ajoutera un peu de cresson haché, servie sur les asperges ou à part.

Garnir le plat de radis et accompagner, à volonté, d'œufs durs.

Asperges à la crème

Peler les asperges et les couper en tronçons de 1 cm, que l'on fera cuire vivement à l'eau bouillante salée. Egoutter les morceaux d'asperges, les mettre dans un plat creux et les recouvrir de crème fraîche chaude. Entourer de croûtons frits au beurre et saupoudrer de persil haché.

Crêpes d'asperges

Couper en dés 250 g d'asperges pelées. Faire cuire ceux-ci à l'eau bouillante salée et les égoutter.

Les mélanger avec une petite béchamel épaisse (30 g de beurre, 25 g de farine, un quart de l de lait), et y ajouter, à volonté, 100 g de champignons émincés et cuits au beurre et au jus de citron, pendant 5 mn.

Préparer une douzaine de crêpes, les farcir d'une bonne cuillerée de la sauce aux asperges, les rouler, les aligner dans un plat allant au four, beurré, les saupoudrer de fromage râpé et les faire gratiner vivement.

Gâteau d'asperges

Couper en morceaux de 1 cm, 4 douzaines d'asperges bien fraîches, pelées. Les faire cuire à l'eau bouillante salée et bien les égoutter.

Dans une terrine, travailler en crème 40 g de beurre. Y ajouter 3 œufs entiers, battus avec 40 g de farine, puis un peu de lait pour obtenir une pâte mi-liquide. Ajouter alors 150 g de jambon cuit coupé en dés, les asperges, sel, poivre, et verser dans un moule beurré. Faire cuire environ 1 h à four modéré.

Démouler sur le plat de service et napper de sauce au beurre blanc ou de sauce blanche au citron.

Asperges au gratin

Faire cuire 1 kg 1/2 d'asperges. Les égoutter, les couper en morceaux de 2 cm, à l'exception des parties dures. Enduire d'huile le fond et les parois d'un plat à gratin. Y déposer la moitié des morceaux d'asperges, saupoudrer avec 75 g de fromage râpé, mettre le reste des asperges, couvrir avec 50 g de fromage râpé, mélangé avec 2 c à soupe de mie de pain émiettée, arroser de 40 g de beurre fondu et faire gratiner à four modéré, pendant 15 mn environ.

Asperges aux œufs brouillés

Préparer des œufs brouillés, très crémeux, et y ajouter des asperges cuites et coupées en dés, ainsi que 2 c de crème fraîche (éventuellement des champignons émincés et cuits au beurre).

Servir avec des croûtons frits, ou sur des tranches de pain de mie, frites au beurre, ou encore dans des bouchées en pâte feuilletée. Saupoudrer de persil haché.

Omelette aux asperges

Préparer une omelette aux fines herbes et la farcir avec des asperges en sauce (voir la recette des crêpes d'asperges) ou encore, couper en dés de 1 cm des asperges cuites et les mélanger avec les œufs battus, avant de cuire l'omelette.

Asperges en sauce

Au cresson : Ranger dans le plat de service, les asperges cuites et égouttées, et les accompagner d'une sauce blanche : 30 g de beurre, 30 g de farine, 4 dl de cuisson des asperges, 2 c de crème, le jus d'un demi-citron, sel, poivre, une prise de sucre. Laisser cuire 10 minutes, puis ajouter 1 jaune d'œuf et du cresson finement haché.

Hollandaise : Mettre dans un bol 2 jaunes d'œufs, sel, poivre, un filet de jus de citron, 1 noisette de beurre et poser le bol dans une casserole contenant de l'eau tiède. Mettre sur le feu et amener doucement à frémissement, sans cesser de battre au fouet.

Dès que les œufs commencent à épaissir, ajouter, petit à petit et sans cesser de battre, 100 g de beurre divisé en parcelles. Veiller à ce que l'eau ne soit pas trop chaude, sinon la sauce tournerait; au besoin enlever de temps en temps la casserole du feu.

Mousseline : A la sauce hollandaise ci-dessus, ajouter quelques cuillerées de crème fouettée. Accompagner, à volonté, d'œufs durs.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.