



# L'ASPERGE

## LÉGUME DU MOIS

**Revoilà les asperges : ils saluent le retour du printemps. Vous avez environ 3 mois pour profiter de l'«or blanc» (d'avril à juin) : c'est bien trop court pour les vrais amateurs. Les asperges ont une saveur douce et un arôme délicieux. La culture des asperges est un processus délicat, qui demande beaucoup de travail, mais que nos cultivateurs maîtrisent heureusement à la perfection, avec le résultat fantastique que nous connaissons et que nous attendons chaque année avec impatience. Saviez-vous qu'à côté des fameuses asperges blanches, il en existait aussi des variétés vertes et mauves ? Si les variantes colorées ont besoin de moins de soins, la saveur fine de la variété blanche y est moins prononcée. Les 3 espèces proviennent de la même plante, mais avec un mode de croissance différent.**

### COMMENT ACHETER DES ASPERGES DE QUALITÉ ?

Quand vous achetez des asperges blanches, faites attention qu'elles n'aient pas une teinte rose ou bleue. La tête doit être ferme et intacte. Si elles ont une odeur acide, ne les achetez pas. La partie inférieure de la tige ne peut pas être ligneuse, creuse ou sèche. Les asperges vertes ne peuvent pas être fibreuses. Prévoyez environ 300 à 350 grammes par personne. Vous doutez de la fraîcheur ? Frottez les asperges l'une contre l'autre : si vous entendez un léger crissement, c'est qu'elles sont fraîches.

### COMMENT LES PRÉPARER ?

Cassez les extrémités des tiges avec précaution. Tenez l'asperge bien à plat sur un plan de travail entre le pouce et l'index et épluchez-la précautionneusement de haut en bas avec un couteau-économiste. Il est important d'enlever toutes les parties fibreuses, qui ont un goût amer et restent coincées entre les dents.

L'asperge verte ayant une peau plus fine, elle ne doit pas nécessairement être épluchée. Si vous voulez quand même la peler, mettez-la d'abord 30 minutes dans l'eau froide : ce sera plus facile.

Les asperges doivent, selon leur grosseur, être cuites de 8 à 10

minutes dans l'eau salée. Quand elles tombent dans le fond, c'est qu'elles sont cuites. Laissez-les alors égoutter sur un essuie de cuisine.

### ET L'ASPECT SANTÉ ?

Les asperges sont riches en fibres alimentaires et en vitamine C. Avez-vous déjà remarqué que l'urine avait une odeur particulière, assez forte, quand vous aviez mangé des asperges ? C'est dû à certains composés sulfurés volatils qui apparaissent presque immédiatement dans l'urine quand vous avez mangé des asperges. Tout le monde ne sera pas dérangé par cette odeur, que tout le monde ne sent pas de la même manière. Ce phénomène ne porte par ailleurs pas atteinte à la valeur alimentaire des asperges et c'est heureux...

### COMMENT LES CONSERVER ?

La meilleure manière de conserver des asperges est de les envelopper dans un essuie humide, à un endroit frais et sombre. On peut ainsi les garder environ 3 jours. Vous voulez les congeler ? C'est possible, mais il faut alors les blanchir. Laissez-les ensuite refroidir et congelez-les de préférence avec le liquide de cuisson. Ils se conservent alors facilement pendant 9 mois.

## ASPERGES À LA FLAMANDE



**Rien de tel que de bonnes asperges à la flamande avec des asperges belges ultra-fraîches. Pas étonnant que ce plat soit devenu un classique de chez nous.**

### Ingrédients

4 œufs durs

2 bottes d'asperges

250 grammes de beurre

1 bouquet de persil frais ou de persil séché

poivre, sel et noix muscade

### Préparation

Épluchez les asperges de haut en bas. Coupez leur talon. Faites-les cuire al dente dans de l'eau salée.

Faites cuire les œufs pendant 8 à 9 min. pour obtenir des œufs durs. Plongez-les dans l'eau froide, pelez-les puis écrasez-les avec une fourchette. Hachez le persil, ajoutez-le aux œufs et assaisonnez de noix de muscade, sel et poivre. Faites fondre le beurre et ôtez la mousse qui se forme en surface. Versez ce beurre clarifié sur les œufs et mélangez bien.

Disposez les asperges sur une assiette et garnissez-les avec le mélange d'œufs.

Laissez les pointes libres.

## LANGUE DE VEAU AUX ASPERGES



### Ingrédients

1 langue de veau

légumes pour soupe coupés grossièrement (1 oignon, 1 carotte, 1 poireau, 2 branches de céleri)

le jus d'1/2 citron

2 jaunes d'œufs

200 ml de crème

200 ml de vin blanc sec

2 c à s de persil finement haché

250 g de champignons

500 à 800 g d'asperges blanches

2 c à s de farine

2 c à s de beurre fermier

sel et poivre

### Préparation

Faites tremper la langue dans de l'eau salée pendant 2 heures. Remplacez l'eau une fois. Placez la langue dans de l'eau chaude salée. Une fois que l'eau bout, laissez cuire pendant 5 min. Ensuite, jetez l'eau et remplissez à nouveau d'eau chaude salée. Ajoutez-y les légumes pour soupe et laissez cuire à feu doux pendant 2 heures.

Retirez la langue de l'eau et filtrez le jus de cuisson. Nettoyez entretemps les asperges et faites les blanchir dans de l'eau salée pendant 8 à 12 min., selon leur grosseur.

Pelez la langue. Coupez la plus belle partie de la langue en fines tranches.

Nettoyez les champignons avec une petite brosse, coupez-les en fines tranches et faites-les cuire à l'étuvée dans un peu de beurre avec sel et poivre. Faites fondre 2 c à s de beurre dans une autre poêle et ajoutez-y 2 c à s de farine. Mélangez le tout et laissez mousser quelques instants. Déglacez avec ± 1 verre de jus de cuisson et le vin blanc. Mélangez jusqu'à obtenir une sauce épaisse.

Dans un bol, mélangez les jaunes d'œuf avec la crème et ajoutez cette préparation à la sauce. Veillez à ne pas laisser cuire !

Assaisonnez avec le jus du citron et un peu de sel et de poivre.

Ajoutez les champignons cuits et les asperges. Décorez de persil haché.

Ce plat s'accompagne très bien de pommes de terre nature.

## CONTRE-FILET ET SON DUO D'ASPERGES



### Ingrédients

4 tranches de contre-filet de 120 g chacune

2 bottes d'asperges

beurre fermier

huile d'olive

4 oignons de printemps

1 citron vert

menthe et coriandre fraîches  
 50 g de fromage vieux râpé  
 noix de muscade  
 poivre et sel

**Préparation**

Épluchez les asperges et coupez l'extrémité ligneuse. Coupez la moitié des asperges en 3 morceaux de longueur égale et coupez ces morceaux en 2 dans le sens de la longueur. Cuisez-les lentement dans une noix de beurre fermier. Ajoutez poivre, sel et noix de muscade. Veillez à ce que les asperges ne brunissent pas. Coupez le restant des asperges en fines lamelles avec un couteau-économiste. Mettez-les dans un bol et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Assaisonnez avec le zeste de citron vert et la moitié du jus. Émincez la menthe et la coriandre fraîches, ainsi que les oignons de printemps et ajoutez-les aux asperges crues. Terminez avec le fromage râpé.

Poivrez et salez les tranches de contre-filet et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Grillez la viande des 2 côtés sur une plaque de cuisson plate jusqu'au point de cuisson souhaité.

Déposez les asperges cuites au beurre sur l'assiette. Déposez-y les tranches de contre-filet, garnissez avec la salade d'asperges et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

## PETITE TOUR D'ASPERGES AU JAMBON CUIT AU FOUR

**Ingédients**

2 bottes d'asperges blanches  
 6 œufs  
 1 bouquet de persil  
 4 tranches de jambon cuit au four  
 beurre clarifié  
 noix de muscade  
 poivre et sel

**Préparation**

Cuisez les asperges al dente dans de l'eau légèrement salée.

Garnissez des anneaux en inox de tranches de jambon cuit. Coupez les asperges à la même longueur et placez-les debout dans l'anneau, contre le jambon. Cuisez des œufs durs, écrasez-les et mélangez-les avec le beurre clarifié et le persil haché, ajoutez poivre, sel et noix de muscade.

Chauffez les anneaux au four pendant quelques minutes et ajoutez une partie du mélange d'œufs. Démoulez sur des assiettes chaudes et disposez le restant de la garniture tout autour.

## SOUPE D'ASPERGES, CROSTINIS ET PESTO

**Ingédients**

Pesto de roquette  
 100 g de roquette  
 1 gousse d'ail  
 3 c à s de fromage râpé (pecorino ou parmesan)  
 2 c à s de pistaches non salées, grossièrement hachées  
 3 c à s d'huile d'olive  
 zeste d'½ citron

**Soupe d'asperges**

1 c à s d'huile d'olive  
 1 échalote, ciselée  
 500 g d'asperges vertes, en gros morceaux  
 6 dl de bouillon de poule ou de légumes  
 sel et poivre  
 roquette (garniture)

**Crostinis**

1 baguette ciabatta, en tranches  
 huile d'olive

**Préparation**

Pesto de roquette

Versez tous les ingrédients dans un robot de cuisine et mixez pour obtenir un mélange onctueux.

#### Soupe d'asperges

Faites revenir les échalotes dans l'huile d'olive. Versez le bouillon et portez à ébullition.

Ajoutez les asperges et laissez cuire pendant 15 min. Mixez au mixeur plongeur.

#### Crostinis:

Badigeonnez les tranches de pain avec un peu d'huile d'olive.

Faites griller au four ou sur un grill jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Servez votre soupe garnie de roquette avec les crostinis et le pesto.

## RÂBLE DE LAPIN CUIT DANS LE GROS SEL MARIN, ASPERGES VERTES, PETITS POIS, PURÉE DE POMMES DE TERRE AU BRUGGE BLOMME ET JUS DE VIANDE À LA KRIEK



#### Ingrédients

2 râbles de lapin  
 8 pommes de terre  
 2 dl de lait  
 1 noix de beurre  
 80 g de fromage Brugge Blomme  
 1 kg de gros sel marin  
 3 œufs  
 150 g de farine  
 4 branches de romarin  
 250 g de petits pois (évtl. surgelés)  
 2 bottes d'asperges vertes  
 3 gousses d'ail

1 échalote émincée

4 dl de fond brun

1 dl de bière Kriek

roux brun

poivre et sel

#### Préparation

Mélangez le gros sel marin, les œufs et la farine jusqu'à obtention d'une pâte à sel. Colorez les râbles de lapin dans la casserole.

Épluchez les pommes de terre et cuisez-les dans de l'eau salée portée à ébullition. Épluchez les asperges et coupez-les en morceaux de ± 4 à 5 cm. Pendant ce temps, portez de l'eau légèrement salée à ébullition, plongez les asperges avec les petits pois dans l'eau bouillante pendant 4 min. et rincez à l'eau froide.

Préchauffez le four à 180°C. Prenez une plaque de cuisson, couvrez le fond d'une fine couche de pâte à sel, déposez-y les râbles de lapin, répartissez le romarin et l'ail par-dessus et recouvrez d'une croûte de sel. Mettez la plaque de cuisson dans le four pendant 10 min., enlevez les râbles du four et laissez encore reposer pendant 8 min. Pendant ce temps, faites la purée avec le Brugge Blomme. Portez à ébullition 4 dl de fond avec 1 dl de Kriek, salez et poivrez, laissez réduire et liez avec le roux brun. Faites revenir l'échalote émincée, ajoutez les petits pois et les morceaux d'asperges, et un peu d'eau, poivrez et salez. Brisez la croûte de sel des râbles de lapin, faites des filets et dressez ceux-ci sur l'assiette, avec les légumes, la purée et le jus.

**Beco**<sup>®</sup>

**POLYESTER & INOX**  
 Résiste à  
 la Rouille et la Corrosion

Murs - Plafonds - Portes - Plinthes de Protection  
 Fournis et/ou Placés



PANELCO sprl

Tél. 055/38.51.33 • Fax 055/38.51.34 • info@becopanel.be

[www.becopanel.be](http://www.becopanel.be)