



Le thème du mois de mai 2021

L'asperge, star du printemps

LE BON GESTE

- Pour préserver sa couleur nacrée, on ajoute un petit peu de jus de citron dans l'eau de cuisson.

COTE DIETETIQUE

- Elle possède une *action diurétique* grâce à l'asparagine, un acide aminé qui stimule le fonctionnement des reins. Elle est aussi *riche en fibres* ce qui donne un coup de boost au système intestinal. Et surtout elle est *très peu calorique!*

QUELLE DIFFERENCE ENTRE LA BLANCHE, LA VIOLETTE ET LA VERTE ?



L'ASPERGE BLANCHE

pousse dans le sol, bien protégée de l'air et de la lumière.



L'ASPERGE VIOLETTE possède une pointe qui grandit hors de terre et se colore rapidement. Elle présente généralement un calibre plus gros.

L'ASPERGE VERTE

est entièrement cultivée à l'air libre. Sa couleur provient de la photosynthèse qui permet sa pigmentation chlorophyllienne.



Nos idées de recettes

↳ Croustillant aux asperges



Ingédients pour 4 personnes: 4 fines tranches de jambon blanc – 200g d'asperges blanches – 4 branches de menthe fraîche (facultatif) – 4 feuilles de brick – 3 c à soupe d'huile – sel – mélange de poivres/baies roses

Préparation:

Préparez les asperges. Rincez-les, épluchez-les et coupez-en le pied. Faites-les cuire à la vapeur ou dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Laissez-les égoutter. Coupez les feuilles de brick et les tranches de jambon en deux.

Assemblez les croustillants. Posez sur chaque demi-feuille de brick une demi-tranche de jambon. Pliez la feuille de façon à faire un grand rectangle. Déposez au centre 3 asperges et roulez de manière à obtenir un cigare en laissant dépasser la pointe des asperges. Maintenez le tout avec un pic en bois et badigeonnez d'un peu d'huile.

Faites cuire les croustillants au four à 180° pendant 10 minutes (les retourner à mi-cuisson). Servez chaud parsemés de feuilles de menthe fraîche, d'un mélange de poivres et baies roses. Vous pouvez accompagner d'une salade mélangée.

↳ *Risotto aux petits légumes de printemps*

Ingrédients pour 6 personnes: 150g de petits pois surgelés – 1 botte d'asperges vertes – ½ botte de navets nouveaux – ½ botte de carottes fanes – ½ botte d'oignons nouveaux – 1 oignon jaune – 50g de parmesan – 30g de beurre demi-sel – 300g de riz carnaroli – 20cl de vin blanc sec – 2 cubes de bouillon de légumes – 2 c à soupe d'huile d'olive – sel et poivre



Préparation:

Lavez et pelez les légumes, émincez les oignons nouveaux et l'oignon jaune, coupez les carottes en dés et les navets en quartiers. Chauffez 1,5l d'eau avec les cubes de bouillon, ajoutez-y les navets et les oignons nouveaux et chauffez sur feu doux. Préchauffez le four à 190°C. Pelez les asperges, enduisez-les d'huile d'olive et disposez-les sur une plaque. Enfournez pour 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Chauffez le beurre dans une sauteuse. Faites suer l'oignon jaune émincé et les dés de carottes pendant 5 minutes. Versez le riz et faites-le nacrer en remuant avec une cuillère en bois pendant 2 minutes. Versez le vin blanc et remuez jusqu'à ce qu'il soit évaporé. Ajoutez le bouillon bien chaud, louche après louche, en veillant à ce que le liquide soit absorbé entre chaque ajout. La cuisson dure environ 20 minutes. Incorporez les petits pois 5 minutes avant la fin.

Quand le risotto est crémeux, hors du feu, ajoutez le parmesan râpé, rectifiez l'assaisonnement, remuez et couvrez la sauteuse 3 minutes. Répartissez le risotto dans les bols ou assiettes de service. Déposez les asperges rôties et poivrez.

↳ *Quelques sauces légères pour accompagner les asperges*

Mayonnaise légère: 200g de fromage blanc à 20% de MG – 2 jaunes d'œufs durs – 2 c à café de moutarde – 1 c à soupe de jus de citron – sel – poivre

Préparation:

Ecrasez les jaunes d'œufs durs à la fourchette avec la moutarde et le jus de citron. Incorporez progressivement le fromage blanc en fouettant la sauce afin de bien l'émulsionner. Salez et poivrez.

Variantes

Sauce verte : mayonnaise légère + oignon haché + ciboulette hachée ou persil haché

Sauce mousseline : Mayonnaise légère + 1 blanc d'œuf battu en neige

Sauce cocktail : Mayonnaise légère + 1 c à soupe de ketchup + 1 pincée de piment ou tabasco

Sauce aioli : Mayonnaise légère + 5 gousses d'ail pilées

Sauce rémoulade : Mayonnaise légère + 40 g de câpres + quelques cornichons coupés en dés

Sauce au raifort : Mayonnaise légère + 1 c à café de raifort

