

L'Asperge



Dodues, teintés d'ivoire, de nacre, fondantes et de saveur subtile, ou encore fines et longues tiges d'un vert franc et l'arôme puissant, les asperges sont un délice.

Connaître :

La coloration de l'asperge dépend d'un bain de soleil plus ou moins prolongé !

L'asperge que nous consommons est en fait un bourgeon, une jeune pousse qui s'allonge sous terre aspirant à trouver la lumière. Dès que la première asperge montre le bout de sa pointe, le producteur mène une véritable course contre la montre. Car bien charnue et d'un blanc nacré, l'asperge qui n'a pas vu le jour se colore très vite à la lumière. Elle se teinte de rose, puis de violet.

L'asperge verte est un produit issu d'une technique bien particulière : lorsque la pousse sort de terre elle rencontre un climat très doux fourni par un petit tunnel plastique transparent. Fine, elle s'allonge alors très rapidement, conservant ainsi sa tendreté, et se colore de vert de la pointe jusqu'au talon.

Parlons Cuisine :

Choisir : Bien droites, les asperges fraîches

présentent un bourgeon aux écailles serrées, un talon légèrement brillant et une tige cassante. Les asperges vertes seront colorées sur les $\frac{3}{4}$ de leur longueur.

Conserver : L'asperge est un plaisir éphémère à renouveler fréquemment. Car ses légumes ne se conservent, crus, qu'un ou deux jours au réfrigérateur, en botte enveloppée d'un linge (ou papier absorbant), les pointes vers le haut. La réfrigération des asperges cuites est à proscrire absolument.

Les asperges peuvent se congeler une fois blanchies, mais attention, leurs pointes se cassent facilement. La stérilisation convient bien à ces belles tiges qui, une fois blanchies, seront disposées bien droites, dans des bocaux avec de l'eau salée (20g de sel/litre) puis cuites 1 heure à 100°C.

Préparer : Couper la base des asperges blanches et violettes de 2 cm environ. Il faut ensuite éplucher les tiges, à l'aide d'un épluche-légumes, de la pointe vers le talon.

Les asperges vertes ne nécessitent qu'un lavage.

Cuire : Les asperges blanches et violettes cuisent en 20 minutes, ficelées en botte, dans une casserole d'eau, 10 minutes en auto-cuiseur.

Les asperges vertes cuisent 5 minutes de moins. La cuisson au micro-ondes ne donne pas de bons résultats, les asperges restant fermes.

Pour cuire parfaitement les asperges, il suffit de les placer, ficelées en botte, dans un bocal rempli d'eau salée posé dans un faitout contenant de l'eau. Chapeauter ce bocal d'une feuille d'aluminium garde tout leur moelleux aux asperges. Il existe dans le commerce, des cuiseurs à asperges hauts et étroits.

Après cuisson, les asperges sont placées sur un linge sec puis, ainsi égouttées, présentées dans le plat de service.

Autour de l'Œuf :

- Asperges en « mouillette » pour œufs à la coque.
- Pointes d'asperges pour œufs brouillés, œufs mollets

ou omelettes.

- Asperges « à la polonaise » (parsemées d'œufs durs émiettés et de persil ciselé) transformées en « hollandaise » lorsque les œufs durs et du persil se mêlent à du beurre fondu.

Taboulé de Printemps aux Asperges et Vinaigrette d'Agrumes :

Pour 4 Personnes : 200g de Semoule Précuite, 150g d'Asperges Vertes, 100g de Haricots Verts, 100g de Petits Pois, $\frac{1}{2}$ Botte de Radis, 3 Oignons Nouveaux, 2 Gousses d'Ail, 6 Feuilles de Menthe Ciselées, 3 CàS de Jus d'Orange, 3 CàS de Jus de Citron, 2 CàS de Persil Ciselé, 2 CàS d'Huile d'Olive, Sel et Poivre.

Laver les asperges et les détailler en tronçons. Équeuter les haricots et les émincer de la même façon. Écosser les petits pois. Faire cuire l'ensemble 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Pendant ce temps, préparer la semoule. Laver les radis et les couper en fines rondelles. Peler et émincer les oignons, peler et presser la gousse d'ail. Dans un bol, émulsionner l'huile avec les jus d'agrumes. Ajouter le persil, la menthe, l'ail, saler et poivrer. Mélanger dans un saladier la semoule, les légumes cuits et égouttés, les radis, l'oignon et la sauce. Tourner pour bien enrober, puis laisser reposer 30 minutes au frais avant de servir.

Forme et Santé :

Faiblement calorique (à condition de bien choisir la sauce d'accompagnement), l'asperge est aussi très digeste. Ses fibres, bien tolérées, stimulent le transit intestinal permettant ainsi de remédier, en douceur, à une tendance à la constipation.

Certains autres de ses composés donnent à ce légume une action diurétique sensible, même lors d'une consommation modérée. L'asperge est également l'un des légumes frais les mieux pourvus en vitamines du groupe B.