

L'asperge en recettes

1. Recette de base

Couper la partie dure à la base de l'asperge. Si l'asperge est de toute première fraîcheur, vous n'aurez pas cette partie dure. A l'aide d'un couteau économe, éplucher les asperges blanches jusqu'à la base en commençant à 4 cm de sa tête. Pour les vertes, on n'épluche que le 1/3 de la hauteur. Lier les asperges en un ou plusieurs bottes, de manière à éviter de les rompre durant la cuisson et pour faciliter leur récupération. Plonger la botte pointe vers le haut dans une marmite d'eau bouillonnante, citronnée et salée (13 à 16 g par litre) Porter à ébullition. Cuire 18 à 22 minutes selon la grosseur des asperges. Les asperges vertes se cuisent en 10-12 minutes. On peut aussi opter pour la cuisson à la vapeur, qui préservera les vitamines. Les asperges cuites sont égouttées dans un linge.



Pour toutes les recettes avec des asperges à débiter en tronçons, on peut cuire les tronçons dans une poêle avec 30 g de beurre fondus. Compter 12-15 minutes pour obtenir des asperges blanches dorées et parfumées. (7-10 minutes pour les vertes)

Remarques :

Les asperges crues se gardent au réfrigérateur enveloppées dans un linge humide mais pas plus de 3 jours. Peler correctement les asperges sans les casser est une opération délicate : on trouvera facilement des vidéos sur internet.

Si on veut garder les asperges très vertes, à la fin du temps de cuisson, les plonger immédiatement dans l'eau très froide.

Dans les recettes qui suivent, une cuillère à café (c. à c.) correspond à 5 ml tandis que la cuillère à soupe (c. à s.) équivaut à 15 ml.

2. Les sauces classiques

2.1 Sauce mayonnaise et ses variantes

Base 1 jaune d'œuf 25 cl d'huile 1 c. à c. de moutarde >>> <i>les ingrédients à température ambiante !</i>	Mélanger le jaune d'œuf et la moutarde. Incorporer l'huile peu à peu, en un mince filet, en fouettant (au fouet à main ou au batteur à vitesse moyenne). Ajouter progressivement le reste d'huile toujours en filet, sans cesser de fouetter.
Mayonnaise classique : sel, poivre et filet de vinaigre	Ajouter à la mayonnaise de base.
Aïoli : 3-5 gousses d'ail pressées.	Ajouter à 2,5 dl de mayonnaise de base.
Sauce cocktail 2 gouttes de tabasco, 1 c. à s. de ketchup 1 trait de cognac ou whisky quelques gouttes de sauce worcestershire.	Ajouter à 2,5 dl de mayonnaise de base.
Sauce verte : aneth et persil finement émincés	Ajouter à 2,5 dl de mayonnaise de base.
Sauce pamplemousse 3 c. à s. de crème battue 1 pamplemousse 1 bouquet de cerfeuil haché	Peler à vif le pamplemousse et le débiter en petits cubes. Mélanger la crème et le cerfeuil à 2 dl de mayonnaise de base et y incorporer les cubes de pamplemousse.
Sauce à la mangue La chair d'une mangue débitée en petits cubes 1 bouquet de persil finement haché	Ajouter les cubes de mangue et le persil à 2,5 dl de mayonnaise de base.
Sauce au citron vert 2 c. à s. de jus de citron vert 1 c. à s. de chair de citron vert en petits dés 1 c. à c. de zeste de citron vert (non traité) 1 morceau de gingembre râpé	Ajouter les ingrédients ci-contre à 2,5 dl de mayonnaise de base.

2.2 Sauce hollandaise	
<p>Base 1 c. à s. de jus de citron 2 c. à s. d'eau 3 jaunes d'œufs 150 g de beurre, fondu et tempéré Sel et poivre <i>>>>on trouve cette sauce délicate à réussir dans le commerce, prête à être réchauffée</i></p>	<p>Dans un bol au bain-marie, fouetter le jus de citron, l'eau et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que la texture devienne épaisse et mousseuse. Retirer le bol du bain-marie. Hors du feu, incorporer le beurre en filet en fouettant constamment. Si votre sauce tourne ajouter de l'eau froide et mélanger au fouet, elle redeviendra lisse. Saler et poivrer. Juste au moment de servir remettre sur le bain-marie pour réchauffer. .</p>
<p>Hollandaise à l'orange 2 c. à s. de jus d'orange 1 c. à c. de zeste d'orange (non traitée) 2 c. à s. de ciboulette hachée</p>	<p>Ajouter les ingrédients ci-contre à 2,5 dl de hollandaise de base.</p>
<p>Hollandaise mousseline 3-4 c. à s. de crème fouettée</p>	<p>Ajouter délicatement la crème fouettée à 2,5 dl de sauce hollandaise.</p>
<p>Hollandaise à la moutarde 1. c. à s. de moutarde</p>	<p>Ajouter délicatement la moutarde à 2,5 dl de sauce hollandaise.</p>
<p>Hollandaise au fruit de la passion ½ dl de jus de fruit de la passion</p>	<p>Remplacer le citron par la moitié du jus de fruit et ajouter l'autre moitié à la sauce finie.</p>

2.3 Sauce béarnaise	
<p>Base 2 c. à s. d'huile ½ dl de vinaigre d'estragon 1 dl de vin blanc 1 grande échalote, finement hachée Sel et poivre 1 brin d'estragon et 1 cc d'estragon, finement haché 2 jaunes d'œufs 100 g de beurre, froid, coupé en morceaux. <i>>>>on trouve cette sauce délicate à réussir dans le commerce, prête à être réchauffée</i></p>	<p>Chauffer l'huile dans une poêle et y porter à ébullition le vinaigre, le vin, l'échalote, le poivre et le brin d'estragon. Laisser réduire de moitié. Passer au chinois, refroidir un peu, verser le liquide dans la poêle. Incorporer les jaunes d'œufs. Battre le mélange chauffé à 80°C au bain-marie jusqu'à l'obtention d'une masse légère et onctueuse. Retirer du feu. Ajouter le beurre petit à petit en remuant jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse, retirer du bain-marie, parsemer d'estragon, assaisonner. Cette sauce refroidie ne peut être réchauffée.</p>
<p>Sauce choron 1 c. à s. de tomate concentrée</p>	<p>Ajouter délicatement le concentré de tomate à 2,5 dl de sauce hollandaise sans estragon.</p>
<p>Sauce paloise 2 c. à s. de menthe finement hachée</p>	<p>Dans la recette de base, remplacer l'estragon par la menthe hachée.</p>

2.4 Sauces au beurre	
<p>Beurre au persil 75 – 100 g de beurre 1 bouquet de persil émincé</p>	<p>Fondre le beurre (sans le cuire) et ajouter le persil émincé juste avant de napper les asperges.</p>
<p>Asperges à la flamande 2 œufs cuits dur</p>	<p>Ecraser les œufs durs à la fourchette et les disperser sur les asperges dressées. Arroser de beurre au persil.</p>
<p>Beurre noisette 75 - 100 g de beurre</p>	<p>Chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur dorée, mais ne pas laisser brunir.</p>
<p>Asperges à la milanaise 75 – 100 de beurre Chapelure et parmesan râpé</p>	<p>Dresser les asperges sur les assiettes. Saupoudrer les pointes des asperges avec la chapelure et le fromage râpé et arroser de beurre noisette.</p>
<p>Sauce au beurre à l'anglaise 3 dl de bouillon 1 c. à s. de jus de citron 1 c. à s. rase de maïzena 100 g de beurre</p>	<p>Diluer la maïzena dans le bouillon relevé du jus de citron. Cuire pour épaissir un peu. Oter du feu et ajouter le beurre en battant vigoureusement.</p>
<p>Beurre balsamique 2 gousses d'ail finement hachées 120 g de beurre 5 c. à s. de vinaigre balsamique 5 c. à s. d'eau sel et poivre</p>	<p>Dans une poêle, mettre une noix de beurre pour faire revenir l'ail durant 3 minutes. Ajouter le vinaigre, le beurre et l'eau en fouettant bien. Epicer. Déposer sur les assiettes les asperges préparées selon la recette de base et napper de sauce.</p>

3 Les sauces originales

<p>Sauce vinaigrette 1 dl d'huile d'olive ½ dl de vinaigre de vin 1 c. à s. d'échalotes hachées 2 c. à s. de fines herbes (persil, cerfeuil, basilic)</p>	<p>Mélanger tous les ingrédients en commençant par l'huile et le vinaigre. Eventuellement saler et poivrer. Dresser les asperges et napper de sauce vinaigrette.</p>
<p>Vinaigrette au vinaigre balsamique 1 dl d'huile d'olive extra vierge 2 c. à s. de vinaigre balsamique 1 échalote et 1 gousse d'ail émincées</p>	<p>Mélanger tous les ingrédients en commençant par l'huile et le vinaigre. Eventuellement saler et poivrer. Dresser les asperges et napper de sauce vinaigrette</p>
<p>Sauce malvoisie 1 échalote finement hachée beurre pour faire revenir l'échalote 2 dl de Malvoisie 100 g de beurre froid coupé en morceaux sel, poivre blanc viande séchée rabotée</p>	<p>Blondir l'échalote au beurre dans une poêle. Déglacer au vin, puis réduire de moitié. Passer le liquide et le verser à nouveau dans la poêle. Ajouter les morceaux de beurre en fouettant. Assaisonner mais ne plus faire bouillir. Cette sauce sera versée sur les asperges préparées selon la recette de base et parsemées de lamelles de viandes séchées.</p>
<p>Sauce au vin 120 g d'échalote 30 g de beurre 1 dl de vin blanc 1 dl de jus de cuisson des asperges 5 g de fond de sauce (du commerce)</p>	<p>Faire suer les échalotes dans le beurre, ajouter le vin et le fond de sauce dilué dans 1 dl de jus de cuisson des asperges. Laisser réduire à feu doux et assaisonner. <i>On peut aussi faire une sauce marchand de vin en utilisant 3 dl de vin et en liant avec une c. à s. rase de farine mixée avec une noisette de beurre</i></p>
<p>Sauce mimosa 30 g de beurre 2 œufs cuits dur 1 c. à s. de farine sel et poivre</p>	<p>Ecraser à la fourchette les œufs durs. Fondre le beurre, puis ajouter la farine, mélanger et, toujours sur le feu ajouter un peu d'eau de cuisson des asperges et épicer. Ajouter les œufs écrasés. Disposer les asperges dans les assiettes et napper de sauce</p>
<p>Asperges au goût thai 2 dl de mayonnaise 4 c. à s. de sauce thai douce ou relevée</p>	<p>Mélanger à la mayonnaise la sauce thai (qu'on trouve en magasin). Choisir la sauce douce ou relevée selon votre goût. Servir avec des asperges tièdes</p>
<p>Sauce au curry ½ banane bien mure 1 c. à s. de marc du Valais 1 c. à s. de curry</p>	<p>Ecraser à la fourchette la banane et mouiller avec le marc. Continuer à écraser en ajoutant le curry. Mélanger à 2 dl de sauce mayonnaise. Soit servir en saucier, soit napper les asperges dans les assiettes.</p>



4 Les sauces light

Quelques suggestions pour alléger les sauces :

Remplacer l'huile d'une vinaigrette par un jus de légume centrifugé

La moitié de l'huile des mayonnaises peut être remplacée par du fromage blanc ou du yaourt nature

L'huile des vinaigrettes peut être remplacée par une mayonnaise allégée.

Encore plus de délicatesse

Pensez aux moutardes spéciales et aux divers vinaigres parfumés : estragon, xérès, framboise...

Les herbes aromatiques (basilic, ciboulette, cerfeuil, livèche) sont de délicieux exhausteurs de saveur.

On peut décorer avec certaines fleurs comestibles : violette des bois, pensée sauvage, romarin, ciboule.

5. Présenter les asperges en sauce

5.1 Présentation classique et simple

En plat

Les asperges préparées selon la recette de base sont disposées dans un plat allongé et la sauce est servie dans un saucier. On peut les accompagner de fines tranches de viande séchée ou de jambon.

En assiette

Les asperges sont disposées dans les assiettes et nappée de la sauce. On peut ajouter quelques fines tranches de viande séchée ou de jambon. Le saumon fumé aussi s'accorde bien avec les asperges.



5.2 Gratin hollandais

8 tomates séchées macérées dans l'huile
1 bouquet de roquette
50 g de beurre
2,5 dl de sauce hollandaise

Beurrer un plat à gratin et y disposer les asperges préparées selon la recette de base. Placer par-dessus les tomates séchées et napper de sauce hollandaise. Gratiner et décorer avec la roquette avant de servir.

5.3 Asperges maritimes

400 g de filet de cabillaud, lotte ou églefin
Jus de citron
50 g. de beurre
2,5 dl de sauce hollandaise

Arroser les filets de poisson de jus de citron et les dorer dans le beurre chaud. Les débiter en lanière de 6-8 cm de long et 2 cm de large. Dresser sur les assiettes les asperges préparées selon la recette de base, disposer les lanières de poisson par-dessus et napper de sauce hollandaise chaude.

5.4 Asperges aux 4 sauces (pour 8 personnes)

2 kg d'asperges cuites selon la recette de base
150 g de myrtilles surgelées
1 yoghurt grec
20 baies de poivre de Tasmanie concassées
Du jus de citron
Un gros bouquet d'ail des ours
1,5 dl d'huile de colza
100 g de fromage vieux du Valais très finement râpé
2 fois 2 dl de mayonnaise
2 c. à c. de paprika fort
2 c. à s. de marc
6-8 gousses d'ail

Sauce rouge : mixer le yoghurt, les myrtilles et le poivre de Tasmanie. Saler et citronner selon le goût.
Sauce verte : mixer l'ail des ours, ajouter le fromage et l'huile pour obtenir un pesto onctueux.
Sauce orange : diluer le paprika dans le marc et incorporer délicatement à 2 dl de mayonnaise.
Sauce blanche : dans 2 dl de mayonnaise presser 6-8 gousses d'ail (selon la grosseur).
Disposer les asperges et les sauces par portion sur des assiettes à fondue bourguignonne.
Variante : servir les sauces dans des coupelles individuelles ou dans des verrines assez larges.



6. Apprêter les restes d'asperges

<p>Omelette aux asperges (pour 2 personnes) 4 œufs 2 fois 20 g de beurre 1 dl de crème Persil et ciboulette 8 lamelles de saumon fumé</p>	<p>Réchauffer les restes d'asperge en tronçons dans le beurre et garder au chaud. Fouetter les œufs, la crème et les fines herbes, saler et poivrer. Beurrer une poêle chauffer et y verser le mélange. Quand les bords commencent à prendre déposer dessus les asperges et les lamelles de saumon. Rouler et couper en deux.</p>
<p>Œufs brouillés aux asperges (pour 2 personnes) 200 g de reste d'asperges cuites 4 œufs 2 fois 20 g de beurre 1 dl de crème</p>	<p>Fouetter les œufs et les cuire dans le beurre en remuant, à la fin ajouter la crème. Débiter les restes d'asperges cuites en tronçons, les chauffer dans le beurre, dresser sur l'assiette et disposer les œufs tout autour.</p>
<p>Verrines d'asperge et saumon 200 g de reste d'asperges cuites 40 g de fromage blanc 2 dl de chantilly 1 c. à s. d'aneth 100 g de saumon fumé débités en tartare</p>	<p>Passer au mixer les asperges et le fromage blanc, saler et réserver. Battre 2 dl de Chantilly, ajouter l'aneth et saler. Disposer dans les verrines : les asperges au fond, le saumon au milieu, la Chantilly par-dessus. Eventuellement décorer d'œufs de lumps.</p>
<p>Consommé aux asperges 100-200 g de reste d'asperge cuites 5 dl de bouillon de légume 12 feuilles de mélisses <i>Variante :</i> <i>Avec le jus de cuisson des asperges</i></p>	<p>Couper les restes d'asperge et les réchauffer dans le bouillon chaud. Disposer les feuilles de mélisse sur le consommé servi en assiettes. <i>On peut remplacer le bouillon de légumes par une réduction du jus de cuisson d'asperges et d'épluchures d'asperges.</i></p>
<p>Muffins aux asperges 200 g de restes d'asperges cuites 3 œufs en omelette 100 g de farine tamisée 2 dl de lait</p>	<p>Dans un saladier, battre 3 œufs en omelette et ajouter peu à peu la farine tamisée. Mélanger vigoureusement en ajoutant le lait pour obtenir une pâte lisse. Débiter les asperges en tronçons de 1 cm. Dans les moules à muffins, verser la pâte en déposant au centre les asperges et recouvrir du reste de la pâte. Cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 210°. Laisser tiédir avant de servir en apéritif ou en entrée.</p>

<p>Potage aux asperges 200-300 g de reste d'asperge cuites 5 dl de bouillon de légume 1 œuf battu ou 1 c. à s. de maïzena</p>	<p>Dans un bouillon chaud, couper les restes d'asperge (sauf les pointes) et broyer au mixer. Passer pour éliminer les fibres. Épaissir avec un œuf battu ou avec de la maïzena (diluée dans de l'eau froide). Ajouter les pointes avant de servir.</p>
<p>Cholera aux asperges (recette traditionnelle en période de famine) 1 pâte brisée + la moitié d'une autre -2 pommes de terre cuites à l'eau -250 g de restes d'asperges cuites -1 oignon -1 œuf battu avec un peu de sel -1 dl crème à 25% -100 g de fromage à raclette râpé <i>La recette originale contient des poireaux à la place des asperges, elle contient aussi 2 pommes</i></p>	<p>Foncer un moule à tarte avec la pâte. Écraser les pommes de terre en purée grossière qu'on étale sur la pâte et mettre par-dessus l'oignon débité en rouelles. Repartir les asperges et les arroser du mélange œufs, crème et fromage. Dans la ½ pâte brisée, couper des bandes d'environ 1 cm de large et les disposer en quadrillage sur la tarte. Mettre au four préchauffé pour 30 minutes à 180°. <i>Ceux qui aiment les contrastes ajouteront sur les asperges 2 pommes débitées en lamelles</i></p>
	

7. Les salades

<p style="text-align: center;">7.1 Salade colorée</p>	
<p>1 c. à s. de moutarde douce ½ dl de vinaigre de vin 1 c. à c. de jus de citron ½ dl d'huile d'olive Sel et poivre 500 g. d'asperges vertes 500 g. d'asperges blanches 1 oignon rouge (doux) 4 œufs cuits dur 200 g de croûtons de pain Des germes de betteraves rouges</p>	<p>Cuire les asperges selon la recette de base, laisser tiédir et les couper en tronçons de 3-4 cm. Faire une vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre, le jus de citron, l'huile ; saler et poivrer. Emincer l'oignon et griller les croûtons de pain. Dans le saladier, mettre les asperges, l'oignon, les croûtons, verser la sauce par-dessus et mélanger. Dresser sur des assiettes et décorer avec les œufs durs coupés en quartiers et les germes de betteraves rouges.</p>
<p style="text-align: center;">7.2 Salade aux asperges</p>	
<p>500 g d'asperges 2 tranches de pain débitées en dés 2 c. à s. de beurre 3 œufs durs Persil et ciboulette en fleur 4 c. à s. de sauce vinaigrette. <i>Variante :</i> 120 g de filet de saumon fumé</p>	<p>Cuire les asperges selon la recette de base, laisser tiédir et les couper en tronçons de 3-4 cm. Griller les dés de pain dans le beurre. Couper les œufs en 8. Emincer persil et ciboulettes, y compris les fleurs. Mélanger le tout en ajoutant la vinaigrette préparée selon une des recettes ci-dessus. <i>Variante : ajouter avant de servir le filet de saumon coupé en fines lanières.</i></p>
<p style="text-align: center;">7.3 Salade de fin d'hiver</p>	
<p>500 g d'asperges 1 dl de jus d'orange 2 c. à s. de vinaigre balsamique 2 c. à s. d'huile d'olive 2 c. à s. de mayonnaise 1 magret de canard fumé débité en fines lamelles 4 poignées de mâche (doucette ou rampon)</p>	<p>Cuire les asperges selon la recette de base, laisser tiédir et les couper en tronçons de 3-4 cm. Préparer une vinaigrette avec la mayonnaise, l'huile, le vinaigre et le jus d'orange. Mélanger aux asperges et disposer sur les assiettes sur un lit de mâche. Décorer avec les lamelles de magret de canard. <i>Variante : remplacer la mâche par du cresson.</i></p>

7.4 Salade de riz aux asperges

500 g d'asperges
250 g de riz parboiled ou de riz complet
3 c. à s. de vinaigre de vin
3 c. à s. d'huile d'olive
1 dl de mayonnaise
Sel, poivre, condiments en poudre
4 poignées de mâche (doucette ou rampon)
200 g de champignons de Paris en lamelles

La veille, préparer une vinaigrette avec la mayonnaise, l'huile, le vinaigre et les condiments. Cuire le riz selon les indications de l'emballage et le mélanger encore chaud à la vinaigrette. Cuire les asperges selon la recette de base, laisser refroidir et les couper en tronçons de 3 à 4 cm. Laisser reposer une nuit. Avant de servir, mélanger au riz les asperges et les champignons, rectifier l'assaisonnement et disposer sur les assiettes sur un lit de mâche.



8. Les potages et verrines

8.1 Crème d'asperges aux lardons

4 tranches de lard coupées en cubes
500 g d'asperges cuites
5 dl d'eau de cuisson des asperges
50 g. de beurre
2 échalotes hachées
1 dl de crème
1 c. à s. de maïzena diluée dans un peu d'eau froide

Blondir les échalotes dans le beurre, ajouter les lardons et faire revenir pendant 5 minutes. Chauffer les asperges dans l'eau de cuisson ou du bouillon de légume. Mixer et passer au tamis. Remettre sur le feu, ajouter la maïzena, porter à ébullition et laisser réduire. Oter du feu, ajouter la crème, saler poivrer, verser dans des bols à bouillon (ou des tasses) au fond desquelles on aura mis les lardons et les échalotes.

8.2 Velouté d'asperge

500 g. d'asperges
1 oignon émincé
1 c. à s. de beurre
1 pincée de sucre
5 dl de bouillon de légumes
2,5 dl de crème à 25%
Sel et poivre
Un bouquet d'aneth

Cuire les asperges selon la recette de base, les couper en tronçons de 3-4 cm. Réserver les pointes. Chauffer le beurre et y faire revenir les tronçons d'asperges, l'oignon et le sucre durant 2 min. Mouiller avec le bouillon, couvrir et laisser mijoter. Ajouter la crème, puis réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur. Saler et poivrer. Verser dans des bols à bouillon et décorer avec l'aneth et les pointes d'asperges.

8.3 Pesto d'asperges en verrine

400 g d'asperges vertes
50g de parmesan fraîchement râpé
25g de pignons de pin grillés à sec dans une poêle
1 c. à s. d'huile d'olive
2 tranches de pain débitées en dés
30 g de beurre
Sel et poivre

Cuire les asperges selon la recette de base, les couper en tronçons de 1 cm. Mixer avec le parmesan et l'huile pour obtenir un pesto. Saler et poivrer. Griller les dés de pain, les mettre au fond des verrines, mettre par-dessus le pesto d'asperge mélangé aux pignons grillés à sec (sans matière grasse). Si on veut on peut réserver quelques pointes pour la décoration.

8.4 Crème d'asperges	
500 g d'asperges blanches 60 g de beurre 20 g de farine 1 oignon 1 échalote 10 cl de crème fraîche 6 cl de lait 1 c à c de ciboulette ciselée Sel, poivre	Cuire les asperges selon la recette de base, les couper en tronçons de 1 cm. Réserver les pointes. Peler et émincer très fin l'oignon et l'échalote et les faire revenir dans le beurre. Poudrer avec la farine et cuire 2 minutes en remuant sans arrêt. Verser peu à peu 5 dl de l'eau de cuisson des asperges. Ajouter les asperges en tronçons à la préparation précédente et mixer le tout. Ajouter le lait, chauffer et mettre en assiettes en décorant avec la crème, les pointes et la ciboulette.

8.5 Verrines d'asperges et crevettes	
400 g d'asperges 1 gros oignon 30 g de beurre 12 crevettes cuites et décortiquées 1 œuf 2 c. à soupe de crème fraîche 1 c. à café de moutarde 1 c. à soupe d'huile d'olive sel, poivre	Cuire les asperges selon la recette de base, les couper en tronçons de 1 cm en réservant les pointes. Faire suer l'oignon dans le beurre. Mixer les asperges et l'oignon. Ajouter l'huile, l'œuf, la moutarde et la crème et remixer, puis fouetter quelques minutes pour alléger la masse et y introduisant de l'air. Verser dans des verrines assez larges et décorer avec les crevettes et les pointes d'asperges.



9. Les quiches, feuilletés et tartes

9.1 Quiche valaisanne	
1 kg d'asperges moyennes 3 œufs 1 dl de crème entière 1 pâte brisée <i>On peut enrichir cette quiche en ajoutant à la préparation des champignons de Paris émincés et/ou des lardons grillés</i>	Cuire les asperges selon la recette de base en les gardant al dente, séparer les pointes et écraser le reste à la fourchette, éliminer les parties fibreuses. Batre les œufs et la crème et ajouter la chair des asperges. Foncer un moule beurré avec la pâte brisée, y verser la préparation et décorer avec les pointes d'asperge. Préchauffer le four et cuire à 200° pendant 40 minutes en baissant l'intensité du feu en fin de cuisson.

9.2 Tarte aux asperges	
1 pâte brisée de 400 à 450 g ½ botte d'asperges fraîches 100 g de fromage à raclette du Valais râpé 4 œufs 25 cl de crème fraîche ½ dl de johannisberg ou de muscat du Valais sel, poivre	Cuire les asperges selon la recette de base. Les tailler en tronçons de 3cm environ. Préchauffer le four à 180°C. Foncer un moule à tarte avec la pâte et piquer le fond à la fourchette. Dans une terrine, battre les œufs, ajouter la crème, le vin, poivrer et saler. Garnir le fond de tarte avec la moitié du fromage, disposer harmonieusement les asperges, verser la préparation et saupoudrer du fromage restant. Cuire 35 minutes environ à four moyen. Déguster chaud ou tiède avec le reste de la bouteille de vin.

9.3 Feuilleté simple aux asperges	
1 pâte feuilletée déjà abaissée 240 g d'asperges vertes ou blanches 100 g de fromage à raclette du Valais <i>Cette recette n'utilise que les pointes, les bases serviront à une autre recette (voir ci-dessus, No 6)</i>	Cuire les asperges selon la recette de base. Prélever les pointes (10 cm environ) Détailler la pâte en rectangles réguliers (un par personne) et les précuire à blanc pendant 8 minutes à 180°. Disposer les asperges sur la pâte et recouvrir du fromage râpé. Passer au four pour faire fondre le fromage.



9.4 Tarte feuilletée aux asperges

600 g d'asperges
 2 fois 30 g de beurre
 4 œufs
 2,5 dl de crème fraîche
 Sel, poivre et muscade
 1 pâte feuilletée déjà abaissée

Cuire les asperges selon la recette de base, les déliter en tronçons de 3 cm et les faire rissoler 2 minutes dans 30 g beurre chaud. Dans une terrine, battre les œufs, la crème, les épices. Beurrer un moule à tarte et le fonder avec la pâte. Garnir avec les asperges et répartir par dessus la préparation œufs et crème. Mettre au four préchauffé et cuire 25-30 minutes à 200°.

9.5 Pizza aux asperges et champignons

1 pâte à pizza abaissée
 200 g de fromage Mozzarella, râpé
 2 dl de sauce tomate (pelati)
 200 g de fromage à raclette râpé
 150 de champignons de Paris, tranchés
 400 g d'asperges coupées en tronçons de 2.5 cm
 4 c. à s. de basilic, haché

Cuire les asperges selon la recette de base et les couper en tronçons de 2-3 cm. Sur la pâte abaissée répartir la mozzarella puis la sauce tomate et le basilic. Répartir ensuite les champignons, les asperges et le fromage à raclette. Cuire au four.

Variante : acheter une pizza margherita et avant d'enfourner ajouter pour l'enrichir des tronçons d'asperges et du fromage à raclette râpé

9.6 Vol au vent aux asperges et champignons

400 g d'asperges
 50 g de beurre
 1 échalote
 1 bouquet d'ail des ours haché finement
 1 petite boîte de champignons
 1 filet de jus de citron
 1 dl de crème 35%
 4 coques de vol au vent

Cuire les asperges selon la recette de base, les égoutter et les déliter en tronçons de 2 cm. Réserver 0,5 dl d'eau de cuisson. Faire suer l'échalote et l'ail des ours dans le beurre. Ajouter les champignons, un peu de jus de citron, 0,5 dl d'eau de cuisson des asperges et laisser réduire. Saler. Incorporer la crème et répartir dans les coques de vol-au-vent réchauffées au four.

9.7 Canapés aux asperges

8 tranches de pain de mie
 8 asperges
 2 dl de mayonnaise assez ferme
 1 bouquet de persil
Variante 1
 ½ dl d'huile d'olive
Variante 2
 Chapelure et fromage vieux du Valais râpé

Cuire les asperges selon la recette de base. Couper chaque asperge en 3 et déposer les 24 tronçons sur les 8 tranches de pain de mie passées au grille-pain et napper avec la mayonnaise et un peu de persil.
Variante 1 : remplacer le pain de mie par des tranches de pain blanc grillé dans de l'huile d'olive
Variante 2 : avant de napper, saupoudrer les asperges de chapelure et de fromage râpé



9.8 Asperges en pâte à strudel croustillante

12 asperges blanches et 12 vertes
 4-5 feuilles de pâte à strudel
 12 tranches de jambon très fines.
 1,5 dl de jus d'orange
 1 c. à c. de maïzena
 1 c. à c. de baies de poivre rose concassées
 1 à 2 c. à s. de ketchup
Variante : remplacer le ketchup par une sauce chili rouge douce

Mélanger le jus d'orange et la maïzena et mijoter jusqu'à épaississement. Ajouter les baies de poivre et le ketchup ; saler et tenir au chaud. Débiter la pâte en rectangles suffisamment larges pour y enrouler une asperge de chaque couleur et une tranche de jambon. La pointe et le talon de l'asperge dépassent de la pâte. Déposer ces rouleaux sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, cuire environ 10 minutes et servir avec la sauce.

10. Les soufflés et gratins

10.1 Soufflé d'asperge

2 kg d'asperges (4 personnes)
 3 jaunes d'œufs
 3 blancs d'œufs battus en neige très ferme
 40 g de beurre
 40 g de farine
 1/2 l de lait
 100 g de fromage à raclette du Valais râpé

Cuire les asperges selon la recette de base et les couper en tronçons de 2-3 cm. Préparer une sauce béchamel épaisse avec le beurre, la farine, le lait et le fromage. Ajouter à cette sauce les morceaux d'asperges, les jaunes d'œufs et les blancs d'œufs battus en neige. Beurrer un moule à soufflé, y verser la préparation et cuire au four 25 minutes environ.

10.2 Gratin d'asperge au Johannisberg

Pour 2 kg d'asperges (4 personnes)
 30 g de beurre
 3 échalotes finement hachées
 1 gousse d'ail écrasée
 4 c. à s. de farine
 5 dl de johannisberg
 100 g de fromage valaisan râpé
 muscade, sel et poivre
 3 œufs
 1 dl de crème

Blondir dans le beurre les échalotes et l'ail. Hors du feu, ajouter la farine en remuant bien. Ajouter le vin (johannisberg), 2 pincées de muscade et le fromage valaisan râpé. Saler, poivrer et remuer jusqu'à épaississement. Battre 3 œufs en omelette, ajouter la crème et hors du feu, mélanger avec la sauce. Disposer les asperges cuites et égouttées selon la recette de base dans un plat à gratin huilé, les napper de la sauce. Mettre au four préalablement préchauffé à 200°. Faire gratiner pendant 15 minutes.



10.3 Soufflé d'asperges en moules à ramequin	
300 g d'asperges 100 g de jambon cuit en cube 20 g de beurre 20 g de farine 1,5 dl de lait 2 gros œufs (jaunes et blancs séparés) > Les jaunes battus avec une pincée de sel > Les blancs salés montés en neige très ferme 50 g de fromage à raclette râpé Sel et poivre 20 g de beurre pour beurrer les moules	Cuire les asperges selon la recette de base, séparer les pointes et mixer le reste en purée dans laquelle on ajoutera le jambon et les pointes d'asperges. Dans une casserole, faire fondre le beurre, puis ajouter la farine. Mélanger, puis ajouter le lait. Dès que cette béchamel épaissit, retirer du feu et ajouter le mélange asperges-jambon, les jaunes d'œufs, le fromage râpé et assaisonner. Incorporer très délicatement les blancs d'œufs montés en neige très ferme. Beurrer les moules à ramequins et y verser la préparation. Préchauffer le four et cuire à 210° pendant 20 minutes.
10.4 Cannelloni aux asperges	
500 g d'asperges 1 bouquet de persil 1 c. à s. de thym émincé 120 gr de fromage valaisan à rebibes râpé 250 g de ricotta 1 ail pressé 1 dl de lait 5 dl de sauce tomate 1 dl de crème <i>Cette recette n'utilise pas les pointes qui serviront pour une autre recette, par exemple 12.3 ci-dessous</i>	Cuire les asperges selon la recette de base, garder l'eau de cuisson. Séparer les pointes et mixer le reste en purée dans laquelle on ajoutera la ricotta, le lait, les herbes émincées, le fromage et l'ail en continuant à mixer. Saler. Avec un sac à douille transférer la préparation dans les cannellonis qu'on rangera dans un plat à gratin, mouiller avec 5-6 dl d'eau de cuisson des asperges, recouvrir d'un papier d'aluminium et cuire 30 minutes à 200° dans le four préchauffé. Sortir du four, napper du mélange de sauce tomate et de crème et terminer la cuisson 15 minutes à découvert.

11. Les risottos

11.1 Risotto aux asperges et morilles	
20 g de morilles séchées 1 kg d'asperges 2 c. à s. d'huile d'olive 3 échalotes hachées finement 240 g de riz pour risotto 1 c. à soupe de bouillon concentré 1 pincée de safran ou curcuma sel	Tremper les morilles dans un bol d'eau, les couper en 2 et les nettoyer. Préparer les asperges selon la recette de base et les déliter en tronçons de 3 cm. Mesurer le riz et réserver 3 fois son volume d'eau de cuisson des asperges. Blondir l'oignon dans l'huile. Ajouter le riz, remuer. Diluer le concentré de bouillon dans l'eau de cuisson réservée, mouiller le riz, ajouter le safran, cuire à feu doux, à couvert, sans remuer, 15 à 20 minutes (le liquide doit être absorbé). A mi-cuisson, ajouter les morilles et en fin de cuisson ajouter les tronçons d'asperges. Saler si nécessaire et servir.
11.2 Risotto aux asperges et canard	
1 kg d'asperges 1 oignon haché très fin 30 g de beurre 240 g de riz pour risotto 1 orange : presser le jus et prélever le zeste 1 c. à s. de concentré de bouillon de viande 50 g de beurre 1 dl de crème 100 g de fromage à raclette râpé Sel, poivre 200 g de magret de canard fumé	Faire fondre l'oignon dans le beurre, ajouter les asperges pelées et coupées en tronçons de 3 cm en réservant les pointes. Remuer les légumes, ajouter le zeste puis le riz sans cesser de remuer. Quand le riz devient transparent, mouiller avec le jus d'orange puis, petit à petit, avec 5 dl de bouillon très chaud préparé à partir de concentré. Poêler pendant quelques minutes les pointes d'asperges dans 50 g de beurre. Ajouter dans le risotto la crème et le fromage, rectifier l'assaisonnement et verser dans le plat de service. Disposer par dessus les pointes poêlées et tout autour le canard débité en fines lamelles.



11.3 Risotto d'orge aux asperges, lardons et crevettes

<p>2 échalotes finement ciselées 2 c. à c. d'huile d'olive 2 c. à c. de beurre 200 g d'orge perlé 1 dl de fendant 5 dl de bouillon de poule Sel et poivre, au goût 1 kg d'asperges 200 g de lard débité en petit cubes 100 g de rebibes de fromage à raclette du Valais 1 noix de beurre 100 g de crevettes cuites décortiquées 2 c. à s. de ciboulette fraîche hachée 2 c. à s. de cerfeuil ou estragon frais, haché</p>	<p>Faire revenir les échalotes dans l'huile et le beurre jusqu'à légère coloration. Ajouter l'orge et poursuivre la cuisson 2 minutes. Déglacer au vin blanc puis ajouter le bouillon. Saler légèrement et poivrer. Porter à ébullition puis réduire le feu au minimum. Couvrir et laisser mijoter de 20 à 25 minutes.</p> <p>Peler les asperges, les couper en tronçons de 3 cm, séparer les pointes. Colorer les lardons dans l'huile. Ajouter les asperges. Saler, poivrer et faire sauter quelques minutes, jusqu'à ce que les asperges soient cuites mais encore al dente. Réserver au chaud.</p> <p>Ajouter au risotto cuit le fromage, le beurre, les crevettes et la poêlée d'asperges. Chauffer, servir et garnir les assiettes avec les fines herbes.</p>
---	---

12. recettes très originales

12.1 Asperges caramélisées en accompagnement

<p>1 kg d'asperges blanches 2 c. à s. de cassonade 1 c. à s. de jus de citron 50 g de beurre</p>	<p>Cuire les asperges selon la recette de base en les gardant al dente, les couper en tronçons de 5-6 cm. Fondre le beurre dans une poêle, ajouter la cassonade (ou du sucre brun), le jus de citron puis les asperges et caraméliser pendant 5 minutes en remuant. Saler et servir en accompagnement d'une viande grillée</p>
--	--

12.2 Tempura d'asperges (4-6 personnes)

<p>1 kg d'asperges 125 g de farine ½ c. à c. de poudre à lever 1,5 dl d'eau très froide ½ dl d'huile de colza Huile à frire</p> <p><i>Remarque: C'est le contraste de température entre la pâte très froide et l'huile très chaude qui permet une cuisson rapide et parfaite, la carapace très vite formée rendant le beignet croquant sous la dent en surface, empêchant l'huile de trop pénétrer à l'intérieur, ce qui permet de conserver la saveur et la couleur des légumes qui restent digestes et savoureux.</i></p>	<p>Cuire les asperges selon la recette de base, les couper en tronçons de 3-4-cm. Préparer une pâte à frire en versant dans un bol la farine, la poudre à lever. Mélanger et ajouter l'eau et l'huile en remuant au fouet pour obtenir une pâte très lisse et fluide. Laisser reposer au froid 15 minutes à couvert.</p> <p>Verser l'huile à frire sur une hauteur de 3 cm dans une cocote, chauffer à 180°. Passer les asperges une à une dans la pâte, égoutter et frire par portions pendant 2 minutes sur chaque face. Sortir, égoutter sur du papier absorbant, garder au chaud pendant qu'on poursuit la friture. Servir en apéritif avec un johannisberg ou en entrée avec du riz et un vin blanc du Valais.</p>
---	---

12.3 Asperges en papillote

<p>1 kg d'asperges blanches 4 c. à c. de beurre Du papier d'aluminium 1 c. à s. de citron dilué dans 3 c. à c. d'eau 100g de fromage d'alpage vieux en copeaux</p>	<p>Utiliser seulement les 2/3 du haut des asperges, le reste pourra servir à un potage ou à un velouté.</p> <p>Répartir les asperges dans 4 grands papiers d'aluminium, déposer un c. à c. de beurre par-dessus et les arroser du citron dilué. Fermer les papillotes et cuire au four à 200° pendant 35 minutes. Avant de servir, ouvrir les papillotes, saler et saupoudrer de fromage en copeaux.</p>
--	--



12.4 Couscous aux asperges pimentées

800 g de couscous
1,5 kg d'asperges
2 oranges : le jus et le zeste
1 poivron épépiné et débité en petits cubes
1 petit piment d'Espelette épépiné et émincé
25 g de beurre
40 g de pignon
40 g de confis d'orange en petits cubes

Préparer le couscous selon la recette de l'emballage. Cuire les asperges selon la recette de base et laisser égoutter. Chauffer le beurre dans une casserole, y saisir rapidement les zestes, le piment, le poivron, ajouter les pignons et le confis d'orange. Etuver, mouiller avec le jus d'orange et laisser réduire pendant 10 minutes. Dresser le couscous sur le plat de service, poser les asperges par-dessus et les napper de sauce.

12.5 Les pointes et le reste : 2 recettes

Avec les pointes : gratinée d'asperges

Les pointes d'une botte d'asperge
100 à 150g. de fromage à raclette du Valais
50 à 70 g de beurre noisette
sel, poivre

Peler et cuire les asperges selon la recette de base. Couper les pointes (environ 10 cm) et les aligner dans un plat à gratin. Râper le fromage et l'épandre sur les asperges. Dorer à four chaud et avant de servir verser sur le gratin le beurre noisette très chaud.

Avec le reste des asperges : Charlotte

Le solde des asperges de la recette ci-dessus
6 à 8 tranches de pain de mie
2 dl de crème liquide
4 œufs
3 c. à s. de ciboulette ciselée
sel, poivre

Faire dorer les tranches de pain de mie à la poêle avec un peu de beurre. Les disposer pour tapisser le fond et les côtés d'un moule à charlotte. Couper les asperges en tronçons de 1 cm et bien les égoutter. Mixer les asperges avec les œufs, la crème, la ciboulette, Saler et poivrer. Verser le mélange dans le moule. Cuire au four (180° ou thermostat 6) jusqu'à ce que la masse soit ferme, mais encore onctueuse.

