

Recette du mois : le temps des asperges

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **24 (1994)**

Heft 5: **r**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Pendant les deux bons mois que dure la saison des asperges, c'est-à-dire entre début avril et mi-juin, nombreux sont les amateurs de cette délicatesse qui se posent la sempiternelle question: comment doit-on les manger?

Aujourd'hui, d'après l'étiquette, on peut déguster les asperges soit à la main, soit avec un couteau. Une majorité de gourmets préfèrent conserver la tradition qui consiste à les manger à la main: ils saisissent l'asperge par son extrémité et la plongent, tête en avant, dans la sauce. Les asperges molles qui ploient sont trop cuites. Mais elles ne doivent pas non plus crisser sous la dent lorsqu'on mord dans leur chair; cela signifierait qu'elles ne sont pas assez cuites. La cuisson idéale est obtenue lorsqu'elles sont tendres à manger tout en restant fermes. Pour cela, il convient d'utiliser des asperges bien fraîches, de les peler avec soin et d'en surveiller constamment la cuisson. Mais on n'a, hélas, pas toujours la chance d'en trouver des bien fraîches. On reconnaît celles qui ne le sont plus à leur extrémité sèche et ligneuse. Il faut alors en enlever une bonne partie en les épluchant et en les coupant. Si ces déchets ne sont pas devenus ligneux, ils serviront à préparer un délicieux potage.

LE TEMPS DES ASPERGES

Roland Jeanmaire, chef du département Nutrition de Nestlé Suisse, explique: «100 grammes d'asperges contiennent 200 milligrammes de potassium, qui est un régulateur du métabolisme de l'eau, et 1 milligramme de fer, indispensable à la régénération des globules rouges. Les asperges contenant également une certaine quantité de magnésium, dont la majeure partie se perd à la cuisson, il faudrait éviter de jeter le bouillon et utiliser celui-ci pour préparer une crème d'asperges. De cette façon, l'organisme récupère des substances minérales importantes pour la fonction cardiaque.»

RECETTES

La cuisson des asperges

1 l d'eau légèrement salée
1 kg d'asperges épluchées
1 CS d'huile
1/2 CC de sucre

Epluchez les asperges en partant de la pointe. Mettez-les dans de l'eau froide, en attendant d'avoir fini de toutes les éplucher. Réunissez-les en portions et liez celles-ci avec de la ficelle. Salez légèrement l'eau, ajoutez-y l'huile et le sucre. Lorsque l'eau bout, mettez-y les fagots d'asperges.

Le temps de cuisson varie entre 20 et 40 minutes, selon l'épaisseur des asperges. Pour savoir où en est la cuisson, piquez, avec un couteau, dans l'extrémité de la plus grosse de vos asperges.

Salade Arlequin

1 - 1 1/2 kg asperges fraîches
jus d'un citron
4 CS câpres hachées
2 CS vinaigre blanc
1 CT moutarde sèche
2 échalotes hachées
1 CS persil haché
1/2 tasse piment doux
Fondor et poivre du moulin

Cuisez les asperges. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les bien. Coupez les asperges en deux et laissez-les refroidir.

Préparez la sauce en mélangeant bien le reste des ingrédients. Disposez les asperges froides sur les assiettes et arrosez-les de sauce. Cette sauce est excellente avec des asperges blanches ou vertes.

Sauce Mousseline rapide

2 dl de sauce Hollandaise
3 CS de crème fouettée
1 CS de ciboulette finement coupée

Préparez la sauce Hollandaise selon les indications figurant sur l'emballage. Au moment de servir, incorporez-y délicatement la crème fouettée et garnissez avec la ciboulette

(Nestlé)