Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 24 (1994)

Heft: 5: r

Rubrik: Recette du mois : le temps des asperges

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LE TEMPS DES ASPERGES

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.

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)