



ASPERGES VERTES

BREBIS AUX ASPERGES VERTES et «EPIÇEADE» LVC

Une recette originale et rustique d'asperges vertes qui peut se préparer avec d'autres asperges . Cette recette conviendrait particulièrement aux délicates asperges sauvages , mais les amateurs de [«respoutchous»](#) pourront l'utiliser

Pour nous aujourd'hui nous choisirons des asperges vertes qui sont très fragiles . Comme toutes elles peuvent être épluchées et si l'épluchage est bien fait "en fuseau " il permettra de profiter du maximum de la tige-fleur

INGRÉDIENTS:

asperges (note 1)

un peu de sucre moscovado

ail, échalote, oignon (note 3)

[piquant LVC](#) et/ou [huile du hibou en colère](#)

voire [«tomatées de LVC»](#),

fromage de brebis frais (note 2)

[persillade de LVC](#)

des légumes au vinaigre de LVC

[Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#)

MÉTHODE :

Préparation et cuisson des asperges

Chouette ! En principe l'épluchage des asperges fraîches est inutile... jusqu'à un certain point ! Commencez par couper en morceaux pas trop longs vos asperges depuis le «turion» (le bout où vous voyez que la future fleur commence à poindre) . Dès que vous sentez de la résistance sous le couteau: Stop .

Vous devez avoir atteint la zone ligneuse de la tige. À partir de là, en descendant vers le bas il va y avoir de plus en plus de fibres, donc de résistance à la coupe . Coupez le morceau et épluchez-le en tournant en rond : au debut il n'y aura qu'une pellicule mais peu à peu il vous faudra en enlever plus : les fibres de la plante se forment de plus en plus vers le coeur de la tige . C'est normal. Pensez qu'il faut que la tige soit solide pour pouvoir pousser son turion (bourgeon) vers la lumière : elle sort de terre depuis 50 cms, voir plus sous terre depuis sa «griffe» et il faut qu'elle se tienne bien droite !



Vous avez mis d'un côté les «pointes» dans un sac de cuisson , de l'autre les morceaux . Dans la casserole d'eau bouillante vous mettez les morceaux et vous surveillez. Cuisson à petit feu quelques minutes après la reprise de l'ébullition.

Dès que vous sentez une moindre résistance (pointe d'une baguette de bambou) vous mettez le «sac des pointes» à cuire ... et restez à côté car ça va très très vite

N'attendez pas pour sortir les 2 délicatement avec votre araignée

Et, au besoin si c'est un peu trop «mou» plongez-les dans une jatte avec des glaçons ce qui permettra en même temps d'arrêter la cuisson et de conserver leur couleur verte en fixant la chlorophylle

NB : Pour la fin : des queues trop dures ? Pelez-les quand même et quand vous aurez sorti les morceaux et les pointes que vous êtes en train de cuisiner, vous les mettez cuire dans le bouillon de cuisson .

Ensuite vous garderez ce «bouillon» comme d'habitude en le versant bouillant dans une bouteille avec couvercle à vis stérilisée . Fermez bien et retournez la tête-bêche . N'y touchez plus jusqu'à demain .

Vérifiez ça ne s'ouvre plus ... Gardez donc quelques temps ce «bouillon» pour un prochain mouillement de sauce ou un potage pour les «zokazou» dans votre «ricantou»

T.S.V.P --->>

Préparez l'«ÉPIÇEADE» mode LVC

Sur la fiche des [«tomatées de LVC»](#), prenez la deuxième recette: «la «rouge» piquante de LVC» à laquelle vous ajouterez votre hachis des légumes au vinaigre de LVC, «piqués» (coupés en mini-cubes) soigneusement . Faites attention à bien ajuster votre assaisonnement avec [piquant LVC](#) et/ou [huile du hibou en colère](#) + [Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#) + les aromates (note 3) . Goûtez et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

Et, toujours pareil rappelez vous : on peut en ajouter, jamais en retirer

Préparez la crème de brebis frais aux asperges:

Mettez les morceaux d'asperges cuits dans une jatte, ajoutez la [persillade de LVC](#) , et un rien d' [huile du hibou en colère](#) + les aromates (note 3).

Mixez et Goûtez et vérifiez l'assaisonnement de votre crème et là aussi

Et, toujours pareil rappelez vous : on peut en ajouter, jamais en retirer



MONTAGE :

Mettez au fond de vos «potiots» de service votre crème de brebis frais aux asperges → vous avez une «purée» vert amande très tendre

Déposez au milieu de chaque coupe une cuillère (plus ou moins pleine à votre goût) de votre «épiçade» au milieu dessus



Déposez délicatement vos pointe d'asperges bien vertes : c'est fort joli, et servi bien frais c'est aussi bon que beau!

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Sachez que ça marche aussi très bien avec des asperges blanches ou violettes mais pour elles choisissez plutôt une sauce verte

T.S.V.P --->>

N B : Ça marche aussi avec des asperges sauvages et même des [«respoutchous»](#) si vous les aimez

(note 2) Sur la fiche des [«tomatées de LVC»](#), prenez la deuxième recette: «la «rouge» piquante de LVC» à laquelle vous ajouterez votre hachis des légumes au vinaigre de LVC, «piqués» (coupés en mini-cubes) . Faites attention à bien ajuster votre assaisonnement.

Goûtez et vérifiez l'assaisonnement avec votre [potiot à tester](#) ou [votre cuillère à épices](#) .

(note 3) les aromates ail, échalote, oignon pourront être utilisés crus (voir pré-cuits vapeur ou FAO ils seront moins forts) mixés très fin dans la crème de brebis comme dans l'«épiçade» . Mais, de grace, **vérifiez** avec très peu afin de n'avoir pas trop de « force » qui « tuerait » le parfum des asperges

NOTES DIÉTÉTIQUES

NB Attention pour les malades des reins : l'asperge n'est pas votre amie !

Pour les "sans sel" avec du brebis «sans sel», si on en met pas il n'y en a pas !

Pour les "sans gluten" c'est sans problème avec vos épices à vous

Pour les "sans sucre" il est rare que nous ayons des produits aussi peu sucrés (à peine 2% sur l'ensemble du produit fini) profitez-en !

Pour les "sans gras" avec du brebis c'est un des fromages frais les moins gras . C'est pas régime absolu mais presque ... et c'est si bon !

Et vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A !



Rappel d'un "truc LVC" pour vous permettre de cuire vos asperges sans matériel spécial sur la fiche technique [«boîte à asperges»](#)

Un grand faitout d'eau bouillante
du filet de maintient des pansements (type Surgifix modèle pour le bras)
ou un filet pour les rôtis industriels que vous aviez "récupéré" et fait bouillir avec de la lessive et de l'eau de javel
ou une jambe de collant récupérée de la même façon par "cuisson" à la lessive et à l'eau de javel ([nos «sacs de cuisson»](#)).

Pour sortir le tout on ne casse rien : *les pointes sont protégées* . On égoutte soigneusement sur une grille . Au moment du service on pose sur un plat garni d'une serviette blanche bien pliée qui recueillera la dernière eau .

On coupe le filet avec de bon ciseaux de couturière car le fil fin mouillé est difficile à couper

NB penser à sécher soigneusement vos ciseaux après rinçage car l'acidité de l'eau (voir le sel si vous avez droit au sel) abîmeraient vos lames ... et adieu la broderie !