



## ASPERGES VERTES

### EN GRATIN ET MAGRET GRILLE

Vous reverrez avec plaisir j'espère la fiche des asperges à l'étouffé ("asperges a l etouffe") sur laquelle vous retrouverez plein de renseignement tant sur les diverses asperges que sur leurs cuissons . La fiche de la "boite a asperges" de LVC vous sera également fort utile

**Rappel** : sélectionnez le titre tel qu'il est entre les guillemets pour récupérer la bonne fiche dans la "recherche du site

**NB Attention pour les malades des reins : l'asperge n'est pas votre amie demandez l'avis de votre médecin avant d'en acheter ... et de les manger !**

#### INGRÉDIENTS:

asperges vertes (note1)

farine.( note 2)

lait (note 3).....

beurre (note 4)....

Poudre de Perlimpimpin

piquant LVC

un vrai magret (note 5)

#### MÉTHODE:

##### Préparer les asperges

Nous avons choisit ici des asperges vertes dont l'épluchage est des plus simples : elles ne"s'épluchent pas!

Vous devez en revanche bien vérifiez que la coupe est fraîche , encore humide et non desséchée par un séjour prolongé dans les transports ou le magasin . C'est devenu souvent difficile parce qu'on emballer volontiers la base des bottes dans un papier ou un plastique qui empêche (théoriquement : le dessèchement de la tige -- pratiquement empêche le client de voir la marchandise ) . Écartez un peu l'emballage et vous toucherez : vos doigts seront juges .

Le moyen le plus évident pour savoir si vous avez fait un bon marché est la coupe : franche et bien juteuse tout va bien . Commencez par mettre de côté les pointes qui vous serviront pour la garniture : elles seront toujours tendres .Puis coupez des morceaux (taille : une bouchée) en partant du turion (pointe) vers la queue : dès que vous sentez une réelle résistance sous votre couteau : coupez les morceaux tant qu'il n'y a pas de "fils" . Lorsque qu'il y a des "fils", du "chanvre"s'il s'épluche bien : vous pourrez éplucher le morceau en "tournant" tout le tour soigneusement. Sinon abandonner le reste de la tige : elle serait chanvreuse et immangeable à la cuisson



Mettez vos pointes en petits "bottillons" dans le panier de cuisson et "calez-les" avec les morceaux . Les pointes sortiront de l'eau de cuisson et les morceaux seront immergés . Mettez-les à cuire quand l'eau bout bien .Vous pouvez les égouttez les et les plongez les dans une eau glacée qui permettra en même temps d'arrêter la cuisson et de fixer la chlorophylle pour conserver leur couleur verte .

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

ATTENTION : bien surveiller la cuisson: ça va très vite et les asperges ne doivent pas être trop cuites et molles : elles vont terminer leur cuisson dans la sauce !

Pour les asperges vertes égouttez les et plongez les dans une eau glacée qui permettra en même temps d'arrêter la cuisson et en fixant la chlorophylle de conserver leur couleur verte .

### **Préparer la béchamel:**

Sorte de sauce blanche inventée par le cuisinier de Louis XIV le sieur Béchamel ... un cuisinier passé à la postérité pour une seule sauce !!!

#### **Méthode :**

Faites chauffer le lait et laissez le bouillir un peu en "crevant" la peau"pour qu'il ne déborde pas ..Si vous enlevez cette "peau"qui est essentiellement constituée de crème , vous enlevez une grande partie du gras ... mais aussi de la saveur !

Faites fondre le beurre . Jetez la farine en pluie et tourner jusqu'à obtenir une crème écriue , bien onctueuse et sans grumeaux .Versez d'un coup le lait chaud en fouettant énergiquement sans arrêt . La sauce s'épaissit peu à peu . Ainsi vous n'aurez pas de grumeaux

NB : Si elle est trop épaisse ?? lorsque les bulles se forment : vous rallongez d'un peu de lait chaud .

Mettez-la de côté en vaporisant d'un peu de lait et en posant au contact un film étirable : ainsi il n'y aura pas de formation d'une "croûte" dessus .

### **Préparation du magret :**

Fendez jusqu'à un millimètre de la chair toute la couche de gras du magret en bandes ou en "losanges". Dans ce cas, vous pouvez "incruster" des grains de poivres dans chaque croisement c'est très "grande cuisine"

Vous pouvez tout simplement le laisser macérer dans votre sac à épices avec votre poudre de Perlimpimpin choisie . Ici j'ai opté pour un mélange de poudre de fumage et du piquant LVC

### **Montage**

Mettez une couche de béchamel au fond d'un plat à gratin, répartissez bien tous vos morceaux- portions sur le fond de sauce .Couvrez du reste de sauce et déposez les pointes en les rangeant harmonieusement . Ne pas trop les enfoncer :



Elles resteront moelleuses dessous, dans la sauce mais elles "doront" dessus



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

Saupoudrez au choix de votre chapelure parfumée, voir si vous le préférez d’un râpé de fromage de chèvre bien sec . Plus typique mais c’est une question de goût

Enfournez à four chaud et servez brûlant en accompagnement de votre magret ... et régalez-vous la saison des asperges est très courte et en boîtes industrielles c’est salé ... et tellement moins bon

A moins que vous n’ayez mis quelques asperges vertes “sous vide” dans votre “coffre à trésor”. Lorsque vous les sortez , rincez-les dans l’eau bouillantes quelques secondes . Egouttez soigneusement et finissez la cuisson dans la sauce

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les asperges vertes sont toujours tendres pourvu que vous les preniez bien fraîches . Mais vous pouvez appliquer la recette aux classiques asperges blanches, roses ou violettes ... voir bien sûr aux asperges sauvages et même, si vous les aimez aux fameux “respouchoux”

(note 2) Bien sûr la farine “classique” est celle de blé, mais vous pouvez utiliser des “farines régimes”. Pour ceux qui sont par exemple “sans gluten”, optez pour une farine pas trop parfumée comme celles de riz, de maïs pour ne pas tuer l’arôme des asperges

(note 3) Bien sûr du vrai lait frais “complet” sera idéal mais si vous êtes “sans gras”, tant pis prenez du lait 1/2 voir totalement écrémé . Pour les allergiques, utilisez le bouillon de cuisson des asperges et vous pouvez ajouter un rien de votre fraîcheur frais fouetté avec la sauce

NB / Sinon ... vous pouvez même ajouter de la vrai crème fraîche : ce sera encore plus savoureux

(note 4) Si vous avez la chance d’avoir du vrai beurre frais de ferme ce sera encore plus fin . En cas d’allergie optez pour une huile “neutre” (tournesol par exemple) mais ne la chauffez pas trop

(note 5) Si vous n’avez pas la chance d’habiter un pays de “confit”, achetez donc un bon **vieux** canard , une cane vieille et vous “lèverez” vous même les deux filet : vos deux magrets . Comme la viande d’une “vieille” bête est plus “faite”, votre magret sera bien plus goûteux que les “choses” que vous trouverez “sous-vide” dans une grande surface !

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas puisqu’on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison” vérifiés et voyez la note technique (note 2) au dessus

Pour les “sans sucre” :il ne vous faut pas faire une béchamel classique car toutes les farines vous sont interdites .sauf celle de soja ou de flageolet dont les indices glycériques sont plus faibles . Mais attention les arômes sont forts ... Utilisez plutôt la recette des asperges braisées ( fiche “asperges a l etouffe”). C’est différent mais tout à fait délicieux avec le magret vous verrez

Pour les “sans gras” Vous pouvez faire une sauce blanche” à la place de la béchamel ( délayez la farine dans un peu de lait ( plus ou moins écrémé pour vous) et réunissez dans le reste du lait en ébullition en **fouettant** vivement < Pour le magret ?? Pour vous utilisez des magrets que vous lèverez sur une jeune canette . Marquez bien le gras et laissez “fondre” à fond : le “gras” va “sortir” . Vous ne mangerez pas la peau ( je sais c’est le meilleur mais soyez raisonnable!) :le gras ne sera plus là mais le parfum sera dans la viande qui sera restée moelleuse

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**