



ASPERGES VERTES et FEVETTES

Vous réunirez par la suite asperges et fevettes mais pour le moment nous les cuisinerons séparément

EPLUCHAGE DES ASPERGES

Tailler les queues. On maintient la pointe de l'asperge du bout des doigts sans presser et on plaque la queue sur la planche. Glisser l'éplucheur de la pointe vers l'extrémité de la queue. et on insiste sur le bout . En somme on va la tailler comme un crayon , plus fine à l'extrémité . On obtient un fuseau régulier qui enlève tout risque de subsistance de fibres trop importantes .

ASPERGES VERTES A L'ETOUFFE

Ingrédients :

Asperges vertes pelées (voir plus haut)
infusion LVC de peaux de pommes séchées

beurre (note 1)
"piquant" LVC

Méthode:



Coupez les asperges pelées en biais en ne conservant que kles morceaux qui n'ont pas de fibres du tout

Prenez une bonne cocotte (si vous en avez une prenez une sauteuse en cuivre car il conduit la chaleur plus uniformement)

Faites fondre votre beurre (note 1) dès qu'il est à peine "noisette" y répartir d'abord les morceaux de queue et les faire légèrement dorer . Posez délicatement les têtes dessus . Quelques peu d'infusion de peaux de pommes séchées , , très très peu de "piquant" LVC .et vite couvrir .



Cuisson quelques minutes **surveillez** Pour juger de la cuisson, piquer à la naissance d'une pointe. Le couteau ou la pique de bambou entre facilement mais ne faites quand même pas de la "purée" !

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Je vous conseille le beurre clarifié de frais (le ghir des hindous) pour cette recette ou même -si vous avez le droit - un beurre breton demi-sel et vous atteindrez la perfection du goût
Toutefois , si le beurre vous est interdit par la Faculté vous pouvez utiliser de l'huile d'olives mais de la bonne , pression à froid et surtout pas trop amère et veillez à une acidité la plus basse possible . Elle sera alors plus neutre au goût . Dans ce cas vous utiliserez une infusion de tilleul comme "mouillement"

FEVETTES A L ETOUFFE

La fève, un des légumes les plus anciennement consommées , est traditionnellement cuisinée pour ses grains ici vous allez les consommer de façon très originale .

EPLUCHAGE PAS CLASSIQUE

Vous ne coupez que les deux bouts, comme si vous vouliez effiler des haricots verts et ainsi vous vérifiez que la cosse est bien tendre et surtout n'a pas de filaments .

Puis vous coupez les cosses en biais en petits bouts . Comme vous le constatez c'est pas sorcier ... et très économique !

Ingédients

Nos fèves
gousses d'ail
"piquant" LVC
beurre (note 1)

un oignon
persillade
poudre de Perlimpimpin
infusion LVC d'agastache ou d'anis étoilé

Méthode:



Prenez une bonne cocotte (si vous en avez une prenez une sauteuse en cuivre car il conduit la chaleur plus uniformément)



Faites fondre votre beurre (note 1) dès qu'il est à peine "noisette" y faire revenir l'oignon coupé très fin et les faire fondre puis ajouter les fèves et les gousses d'ail en pétales . Faites dorer . . Quelques peu de bouillon LVC , un rien de "piquant" LVC , un peu de poudre de Perlimpimpin .et vite couvrir .

Cuisson quelques minutes surveillez Pour juger de la cuisson, le mieux est que vous goûtiez car c’est un question de goût , plus ou moins “croquant” ou au contraire bien fondant . Aussi à vous de choisir !

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) pour le beurre comme les asperges

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” si on en met pas il n’y en a pas !

Pour les “sans gluten” c’est sans problème

Pour les “sans sucre” sous cette forme la fève est nettement moins sucrée mais nous sommes quand même entre 20 et 25, 30% selon la maturité du fruits (car il s’agit d’un fruit !) donc soyez raisonnable et comptez les dans votre calcul quotidien !

Pour les “sans gras” c’est pas régime bien sûr même avec une excellente huile d’olives ! Essayez plutôt une cuisson dans le panier de votre cocotte minute (sans la pression bien sûr!) puis au dernier moment vous faites fondre une cuillère de beurre et vous le “vaporisez” sur vos légumes .. C’est pas tout à fait “régime” mais presque . soyez raisonnable sur la quantité ... et c’est si bon !

Et puis , cuites vapeur et refroidies ces fevettes peuvent s’accommoder d’une petite sauce LVC (fromage blanc, bouillon LVC , moutarde . Vérifiez l’assaisonnement ... Et si vous l’aimez quelques gouttes de BON pastis)

Je sais bien c’est pas pareil ... mais ...

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

vous pouvez au dernier moment servir ces deux légumes “associés” à une grillade de votre choix qu’il s’agisse de viandes ou de poissons mais si vous les servez avec du chevreau ou un gigot de prè-salé vous garderez un souvenir inoubliable

NB Attention pour les malades des reins : l’asperge n’est pas votre amie alors optez pour les fevettes seules !