



## L'ASPÉRULE ODORANTE

L'aspérule odorante est une plante vivace que l'on fait sécher et que l'on met sur les viandes grillées après avoir été moulu. Elle peut aussi se consommer en infusion en prenant un certain nombre de précautions.

Elle est déconseillée aux femmes enceintes. La récolte doit se faire avant la floraison, car les fleurs sont soupçonnées de toxicité possible.

Son parfum de vanille est beaucoup plus fort après séchage.



C'est une herbe vivace qui possède un long rhizome ramifié, grêle et rampant, avec des tiges fines qui portent des feuilles petites, rassemblées en verticilles par 6 ou 8 autour de la tige. Les fleurs petites et blanches, étoilées, sont réunies au sommet de la tige.

On récolte les fleurs et les sommités fleuries pour les faire sécher, ce qui permet d'obtenir un parfum caractéristique, la “coumarine” qui donne un goût particulier, très apprécié dans les boissons.

On peut en faire des desserts, de l'infusion, de la “limonade” , du “vin de mai”, du sirop que l'on ajoute à la bière dans certaines régions pour en corriger agréablement l'amertume

Cette “fiche” contient plusieurs recettes .

Pour les notes diététiques elles ne seront pas liées à la plante mais bien aux autres constituants

### CRÈME A L'ASPÉRULE ODORANTE

#### INGRÉDIENTS

une poignée d'aspérule  
4 œufs  
15 gr de fécule

un litre de lait  
150 gr de sucre

#### MÉTHODE

Faire infuser une poignée d'aspérule dans un litre de lait bouillant, laisser refroidir et filtrer.

Prendre 4 les œufs, séparer les blancs, mélanger les jaunes avec le sucre, ajouter la fécule, et un peu de lait aromatisé bien soigneusement .

Ajouter le mélange au reste de lait, remettre sur le feu et porter à ébullition. Laisser épaissir .Battre les blancs en neige et ajouter délicatement la préparation.

Servir frais dans des coupes avec des petits fours au sésame

T.S.V.P -->

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" et les "sans gluten" pas de problème"!

Pour les "sans gras" prenez du lait écrémé et ça marchera

Pour les "sans sucre ?? Utilisez un "faux sucre" de type "sucaryl" ou autre succédané à base de cyclamates , bref qui résiste à la cuisson .

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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

## CRÈME BRÛLÉE A L'ASPÉRULE

### INGRÉDIENTS:

pour environ 10 gourmands

6 jaunes d'œufs

70 cl de crème fleurette

100 gr de sucre + 75 gr de cassonade

1 grosse poignée d'aspérule

### MÉTHODE :

Faites bouillir la crème et l'aspérule. Laisser refroidir et filtrez soigneusement

Mélangez le sucre et les jaunes d'œufs. Mélanger soigneusement et si nécessaire re-filtrez.

Préchauffez votre four à 110° .

Préparez la lèche-frite remplie d'eau qui vous servira à la fois à transporter tous vos "potiots d'un coup au four . Ceci, vous servira de "bain Marie" au four et permettra de ne pas "saisir" la crème ce qui la ferait "cailler".

Remplissez vos "potiots" à crème brûlée et posez les au fur et à mesure dans la lèche-frite . Portez au four

ASTUCE : Ne remplissez pas très haut la lèche frite: c'est trop lourd à porter avec vos pots ! Préparez plutôt un broc de liquide à même température que la lèche frite qui vous servira à compléter la hauteur d'eau dans le bain Marie alors que tout est posé sur la grille !

Attention à ne pas trop remplir l'eau du bain car elle risquerait de déborder" dans vos crème avec la cuisson !

Cuisez le tout environ 30 minutes : vérifiez car vos crèmes sont cuites dès lors qu'elles sont fermes mais quand même tremblotantes Laissez refroidir. Mettez au frigo jusqu'au service

Saupoudrez les crèmes de cassonade et brûlez-les à l'aide d'un fer à caraméliser. Vous n'en avez pas ?? Pensez donc au "brûle peinture" de LVC . et ... Dégustez immédiatement

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" et les "sans gluten" pas de problème"!

Pour les "sans gras" prenez du lait écrémé à la place de la crème fleurette et ça marchera . Mais: si nécessaire , ajoutez un rien de Maïzena (à froid)

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

Pour les "sans sucre ?? Utilisez un "faux sucre" de type "sucaryl" ou autre succédané à base de cyclamates , bref qui résiste à la cuisson pour la crème .

En lieu et place de la cassonade il n'y a pas grand chose qui marchera mais vous pouvez faire griller de la poudre d'amandes au four et en saupoudrez vos "potiots" D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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

### **SIROP D'ASPÉRULE ODORANTE**

Faire bouillir 2 Litres d'eau mettre suffisamment d'aspérule odorante (plante entière jeune sauf racine) dans l'eau et éventuellement une ou 2 gousses de vanille . Laisser infuser deux bonnes heures au moins

Au bout de ce temps, retirer l'aspérule et la vanille . Filtrer l'infusion et mettre le tout dans une casserole avec le sucre de votre choix (+ ou - 1kg par litre de liquide ). Faites bouillir 5 bonnes minutes : le liquide doit être très clair

Astuce pour le remplissage :

Posez un torchon plié sur le plan de travail . Posez -y la bouteille et remplissez avec le liquide bouillant .

Pratique ?? la bouteille de bière avec le bouchon à caoutchouc avec son crochet ou la bouteille à capsule vissée que vous pouvez fermer hermétiquement .

Retournez tête en bas, bien droites, dans un panier à bouteille jusqu'à complet refroidissement . Si vous soulevez juste la griffe ou que le bouchon à vis résiste à l'ouverture : Tout Va Bien ! C'est stérile et ça attendra le temps que vous en ayez besoin .

NB : Si vous n'avez pas de gousse de vanille vous pouvez utiliser un peu d'extrait de vanille ou de sucre vanillé mode LVC (voir les sucre et sels parfumés de LVC )

Astuce : Vous garderez vos bouteilles dans une cave sombre et fraîche . Si vous n'êtes pas nombreux, faites plutôt de petites bouteilles car une fois ouvert votre sirop risque de "tourner au sucre" ou au contraire de fermenter et de contenir de l'alcool : pas bon pour les enfants ou les allergiques à l'alcool !!

Idées d'utilisation Pour sucrer des laitages, pour accompagner des glaces et moins classique en cocktail avec un vin blanc sec et un rien de limonade

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" et les "sans gluten" pas de problème" ! et pour les "sans gras" pas davantage !

Pour les "sans sucre ?? Soyons franc cela ne marche pas !! Faites plutôt sécher votre aspérule et gardez là dans un sac de toile (voir les sacs de séchage de LVC) . La veille de votre utilisation faites la décoction avec vos herbes et la vanille . Le lendemain matin , filtrez et mettez avec un peu de "faux sucre" de votre choix . Et au frigo ! Un rien d'alcool de noyau et du jus d'agrumes au choix . Un apéro pas trop fort mais très parfumé

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

Avec la même technique dans de la crème fleurette ou du lait vous ferrez une délicieuse panna-cotta (voir recettes de LCV) en utilisant un "faux sucre" tel "sucaryl" ou autre succédané à base de cyclamates , bref qui résiste à la cuisson pour la crème .

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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

### **VIN D'ASPÉRULE ODORANTE, ou VIN DE MAI**

Ce "Vin de Mai" doit être consommé rapidement . Comme l'aspérule "condense" son parfum (la coumarine), en séchant vous pouvez en faire toute l'année avec de l'aspérule séchée

Dans une jatte mettez un bon vin blanc ou rouge selon vos préférence mais de grande qualité . Ajoutez l'aspérule , un ou 2 bâton de cannelle , le zeste d'une orange + le fruit débarrassé de ses peaux blanches et coupé en tranches . Si vous l'aimez (et que vous le pouvez ) mettez de 100 à 150 grs de sucre par litre .

Couvrez d'un film plastique. Faire macérer dans le vin un minimum de 2, 3 heures et bien mélanger de temps en temps .

Filtrer soigneusement et mettre dans des bouteilles stérilisées . Gardez bien bouché et au frigo tout prêt pour un apéro surprise . mais consommez rapidement car votre "vin" est fragile

NB : le goût avec des herbes fraîches ou sèches est différent, certes mais les deux sont bons . Choisissez

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" les "sans gluten" ou les "sans gras" ça passe très bien ... pour une fois !

Pour les "sans sucre" il faudra être raisonnable avec le sucre bien sûr mais comme d'aucun aime ce vin "sans" vous serez comme tout le monde si vous n'en mettez pas !!!.

Toutefois si vous aimez "plus doux", **au dernier moment**, n'hésitez pas , 2 ou 3 gouttes de succédané liquide de sucre au fond des verres En versant votre vin , cela mélangera les deux liquides !! Vous pouvez même mettre des petits "mélangeurs" de votre fabrication dans le verre par acquis de conscience

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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