



Asperges blanches

La saison de l'asperge blanche est courte... alors profitez-en !

Il y a les amateurs de simplicité : l'asperge à la vapeur avec une mayonnaise maison ! (rire)
Pour ceux qui veulent tenter d'autres expériences ... ou qui ne l'aime pas dans son plus simple appareil... cette semaine deux propositions pour varier !

Asperge à la sauce d'avocat

Ingrédients

Préparation

- 1 avocat
- 1 càc. rase de moutarde en grains
- sel rose aux épices
- Massala (curcuma, carvi, noix de muscade, cardamome...)
- graines de chanvre

1. Épluchez les asperges à l'aide d'un couteau économe ou d'un rasoir à légumes. Il est aussi souvent nécessaire d'ôter environ 1 cm à la base.
2. Tranchez les asperges pour réserver d'un côté les pointes et coupez le reste en tronçons de quelques centimètres.
3. Faites cuire l'ensemble à la vapeur douce dans le panier d'une cocotte à fond épais.
4. Lorsque les asperges sont tendres, disposez les pointes dans une assiette tandis que vous mixez les tronçons avec l'avocat coupé en morceaux et une petite pointe de moutarde en grains. Salez avec un sel épicé et parsemez de graines de chanvre écrasées au moulin. Dégustez aussitôt, c'est bien meilleur lorsque les pointes d'asperges sont encore tièdes !

Crème d'asperge blanches

Ingrédients

Préparation

(6 portions en entrée)

- 500 g d'asperges blanches
- 1 pomme de terre
- 50 g beurre
- 1 oignon
- 1 càs de farine
- 15 cl de crème épaisse
- Ciboulette ciselée
- Sel, poivre
- Baies roses

1. Nettoyez les asperges, coupez les pieds et épluchez les. Epluchez également la pomme de terre et coupez-la en quatre.
2. Faites cuire les légumes dans 1,5 litres d'eau bouillante pendant 20 minutes puis égouttez-les en conservant l'eau de cuisson. Coupez les asperges en tronçons.
3. Ciselez finement l'oignon et faites-le revenir dans le beurre. Saupoudrez avec la farine et faites cuire 1 minute en remuant avant d'ajouter l'eau de cuisson des asperges petit à petit.
4. Ajoutez les asperges et la pomme de terre, assaisonnez à votre goût (en sel et poivre ou avec un cube de bouillon) puis laissez cuire 10 minutes à feu doux.



5. Mixez pour obtenir une texture lisse. Ajoutez la crème, la ciboulette et les baies roses au moment de servir.

Recette et photo issue de : cuisine-addict.com