

Les recettes du



Asperges vertes

Un délice printanier, d'autant plus lorsqu'elles sont de culture vaudoise.

Les asperges vertes n'ont pas besoin d'être pelées.

Elles sont cuites très rapidement à l'eau ou à la vapeur dégustées natures, en salade ou accompagnées d'une mayonnaise allégée, d'une sauce à base de séré ou de yoghourt.

Asperges vertes à la sauce veloutée

Ingrédients

500 gr d'asperges vertes

1 rondelle de citron

Sel

1cs beurre

2 dl crème + 1 dl crème double

Sel, poivre

Muscade

60 gr Sbrinz ou parmesan râpé

Cuire les asperges à l'eau salée avec le beurre et le citron.

Pour la sauce : porter la crème au point d'ébullition en remuant, ajouter assaisonnement et fromage.

Cuire à petit feu pour lier.

Servir avec asperges chaudes ou tièdes.

Peut être gratiné au four.

Risotto aux asperges

Ingrédients

250 gr riz pour risotto (délicieux tessinois au Nid)

700 gr asperges vertes

1 oignon

1l bouillon

5 dl vin blanc

Poivre

Beurre

Couper les asperges en petits tronçons et les sauter à la poêle 3-4min.

Faire revenir oignon et riz, mouiller avec vin blanc, puis avec le bouillon chaud, assaisonner et en fin de cuisson y ajouter les asperges.

Suggestions : incorporer les asperges sautées dans une omelette, en faire un délicieux potage velouté, une tarte, les incorporer dans un mélange de légumes printaniers (voir recette 2011 cassolette d'asperges)