

# Bol au sarrasin, asperges rôties et chèvre

Bonjour à toutes et tous

Les asperges vertes ont débarqué sur les étals du Gers depuis une bonne quinzaine de jours, annonçant par-là la pleine entrée dans la belle saison. Nombres amateurs sont ravis de quitter la trilogie choux-poireaux-carottes de l'hiver et faire honneur à ce produit local. De mon côté, l'asperge a longtemps été un ingrédient « compliqué à faire passer », jusqu'à ce que je découvre le concept des **asperges rôties au four**. Ce mode de cuisson permet d'éviter le côté mollasson de la cuisson à l'eau et de leur apporter une saveur grillée/caramélisée. Elles sont délicieuses à la sortie du four, mais je trouve aussi que « cela passe » aussi en réchauffé le lendemain.

Bref, les asperges rôties se prêtent à diverses dégustations, en particulier avec des œufs durs (ex : [recette des asperges mimosa, par ici](#)). Mais, un de ces derniers soirs, ayant envie d'un plat plus complet, je les ait mélangé du sarrasin cuit et un délicieux fromage de chèvre crémeux/ Le résultat au dîner s'est révélé excellent : L'ensemble des ingrédients se marient bien (la note rustique du sarrasin avec la force du chèvre, la note verte des asperges avec la saveur du sarrasin et le piquant du chèvre... ) et se complète en texture.

Ayant itéré la recette et pris le temps de faire une photo il y a peu, je voulais partager cette idée de bol sarrasin asperges chèvres avec vous. Elle ne révolutionnera pas la cuisine des asperges (Je laisse le dessert aux asperges pour top chef 2022 ☐ ) mais elle peut permettre de se faire plaisir simplement. J'espère que cela vous plaira Bonne journée !



- SARRASIN, ASPERGES RÔTIES -  
& CHÈVRE

Bol sarrasin, asperges rôties, chèvre

---

## **Recette : Bol au sarrasin, asperges rôties et chèvre**

**Saison de la recette : Avril à Début Juin**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 250 g de sarrasin
- 1 botte d'asperges ( 500g)
- 200 g de fromage de chèvre bien fait (type petit fromage moulé)
- Quelques cuillerées à soupe de crème légère
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- (facultatif)

### **Réalisation**

- Lavez les asperges, pelez-les puis retirez le pied s'il est un peu dur.
- Disposez les asperges dans un plat, arrosez d'un filet d'huile, salez légèrement puis faites les griller au four pendant 30 minutes à 180°C.
- Coupez les asperges en tronçons de 3-4 cm, puis conservez au chaud.
- Faites cuire le sarrasin en suivant les instructions du paquet (En général, c'est 10 minutes dans de l'eau bouillante salée). Salez et poivrez. Mélangez avec un peu de crème. Conservez au chaud.
- Coupez le chèvre en morceaux.
- Dans les bols ou assiettes, dressez le sarrasin, les tronçons asperges rôties et le fromage de chèvre coupé en morceaux. Éventuellement parsemez de ciboulette hachée.

Servez le bol sarrasin asperges et chèvre bien chaud.

---

**Astuces :**

- Remplacez le chèvre par un chèvre frais si vous préférez la douceur.
-