Comment cuisiner les asperges ?

I. Présentation

Du côté du potager

L’asperge ou *Asparagus officinalis*., de la famille des Asparagace, est une plante vivace, potagère cultivée pour la consommation de ses jeunes pousses. Les tiges partent de rhizomes enfouis sous terre, qui repartent chaque année. Lorsqu’on les taille tranquille, ils forment des tiges hautes d’environ 1.5M, qui fleurissent de jaune.

A noter qu’on parle souvent de *griffe d’asperge* pour désigner le rizhome et les bourgeons naissants.Au potager ou dans les *aspergeraies*, on installe les rhizomes d’asperges au printemps, et il faut attendre l’année d’après pour avoir les premières récoltes. L’asperge produit ensuite pendant une dizaine d’années si elle n’est pas dérangée. Un terrain sableux lui convient mieux pour développer ses rhizomes facilement.

Son histoire

Historiquement, elle pousse à l’état sauvage dans les terrains sableux du sud est de l’Europe et de l’Asie Mineure. Elle est connue, appréciée et cultivée dès l’Antiquité par Grecs et romains qui la dégustent fraîche au printemps et sèche en hiver. Une légende grecquo-romain raconte même que les asperges sont le fruit de cornes de bélier mises en terre. On lui prête également des vertus aphrodisiaques par sa forme.

Asperges sauvages en fleurs (Juillet)

L’asperge débarque en Europe qu’au XVe siècle, par la Flandres. Elle est ensuite adorée par la cour royale – sous Louis XIV et plus, ce qui favorise sa culture. On invente alors le butage pour former des tiges plus grandes, et l’on se lance dans diverses hybridations pour améliorer le légume. Une grosse « asperge violette de Hollande » est mise au point courant XVIIIe, en 1749, est inventé la variété d’Argenteuil etc. Aujourd’hui, elle est largement cultivée dans le monde, avec différents hybrides caractérisés par leur précocité, le saveur, le résistance aux maladies,…

Les variétés

Il existe au moins trois couleurs d’asperges:

- blanches : fondantes et saveur douce
- verte : saveur plus végétale
- violette : plus douce

Dans les magasins / Sur les étals

On peut trouver des asperges fraîches entre fin mars et mi-Juin. Elles sont vendues en botte ou en vrac. Comptez 1 botte pour 4 personnes en entrée ou 1 botte pour 2 personnes en accompagnement. On peut également trouver des asperges en bocal au naturel dans les rayons épicerie des supermarchés.

Asperges vertes

II. Comment les cuisiner ?

Comment l’utiliser ?

Il faut un peu de préparation avant de cuisiner les asperges. Une fois lavée, il fait retirer le pied dur puis éplucher la peau un peu épaisse à l’économe.On peut ensuite :

- La découper en rondelles ou en lanières fines pour une dégustation crue
- La précuire entière ou en tronçons à la vapeur ou l’eau bouillante puis la servir telle quelle ou l’utiliser dans des plats
- La rôtir au four entière ou en tronçons.

Dans quels plats ?

Crue, découpée finement (lanières, rondelles), l’asperge peut servir à agrémenter des salades.Traditionnellement, elle est cuite à la vapeur ou à l’eau bouillante et servie avec une sauce crémeuse. Pour un accompagnement simple, on peut également les rôtir au four et les servir ainsi. Un plat tout en un est l‘**asperge mimosa**, où l’asperge est servie avec une sauce fromage blanc et de l’œuf haché.

Cuite, en elle peut prendre place dans une garniture de plat plus élaborés, une jardinière de légumes, ou une salade.

Cuite en tronçons, elle peut s’intégrer dans des clafoutis, cakes salés, tartes ou autres préparations à grignoter.

Mixée, elle peut former une base pour une crème apéritive, un flan, ou encore une soupe à proposer chaude ou froide.

A noter aussi que l’asperge entière, cuite puis pannée ou roulée dans une tranche de jambon cru peut être servie en apéritif.

Avec quoi les associer ?

L'asperge est un légume délicat dont les associations doivent être plus réalisées dans la douceur. En terme de condiments, elles marchent avec le miel, le jus d'orange, et le citron avec parcimonie. On peut la marier avec les amandes ou noisettes.

Elle s'accorde avec beaucoup d'herbe fraîches : persil, ciboulette (le must !) aneth, cerfeuil..

L'asperge fonctionne bien avec tous les légumes de printemps : fèves, petits pois, artichauts, radis (en condiments), pommes de terre… mais aussi avec les fraises.

Elle peut s'associer sans mal avec la plupart des légumineuses (lentilles vertes et corail, pois chiches, haricots) hors haricots rouges, et des céréales. Le sarrasin marche particulièrement bien avec elle.

En terme de viandes et poissons, elle est un accompagnement de choix pour le veau et l'agneau, ou pour les poissons blanc, noix de saint jacques et crevettes. Elle est bien relevée par du jambon cru et charcuteries délicates.

Enfin, elle s'accorde très très bien avec les oeufs, ainsi qu'avec les fromages blancs, faisselles si ceux-ci sont relevés d'acidité, mais aussi le parmesan, le cantal et l'emmenthal et les fromages de chèvre crémeux.

III. Les recettes du blog

- Asperges sautées et curry de lentilles corail
- Asperges rôties façon asperges mimosa
- Bol de sarrasin, asperges et chèvre
- (Petits) Flans d'asperges vertes

- Poêlée d’asperges, pommes de terre et œufs crémeux
- Salade d’asperges, vinaigrette au miel
- Risotto aux asperges et noix de saint Jacques

Asperges sautées et lentilles corail au curry

Salade asperges crues, vinaigrette miel

Poêlée asperges, pomme de terre, oeufs

Sources de l’article :[Wikipédia : asperge]