

# Crèmes dessert à l'aspérule odorante

Bonjour à toutes et tous

En ce joli jour du 1er mai, alors que la fleur des bois par excellence, le *muguet*, est mis à l'honneur, j'aimerais prendre un peu de temps pour vous emmener en balade en forêt pour découvrir une autre plante sauvage: **l'aspérule odorante**. Dans les sous-bois, sur un moelleux tapis de feuille, elle offre fin avril/début mai des nappes d'ombelles blanches, apportant gaieté et élégance à ces lieux reculés. Outre sa beauté, cette plante recèle d'un petit trésor : un délicieux parfum d'amande. Lorsqu'elle fleuri, on peut souvent être surprit par cette odeur quand on la frôle et/ou la froisse.



Je connais cette plante depuis un moment, l'ayant découverte lors d'un cours de cuisine. Et tous les ans, j'apprécie de pouvoir la cuisiner et réaliser avec de délicieuses [crèmes](#)

[dessert](#). La recette de ces crèmes est de composition ultra simple, mais **l'aspérule odorante** infusée révèle des saveurs étonnantes d'amandes et de foin. Si cela surprendre au départ, c'est un dessert très fin, très parfumé, un petit régal que belle Maman et moi adorons et retrouvons avec plaisir une ou deux fois par an.

Alors que vous allez peut être en forêt pour le muguet, j'aimerais donc vous inviter à regarder si vous ne dénicher pas cette fleur.. et si vous ne pourriez pas vous régaler avec cette recette aspérule odorante. Bon premier Mai !





- PETITES CRÊMES À  
L'ASPÉRULE ODORANTE -

# Tutoriel : Petites crèmes dessert à l'aspérule odorante

Saison : Fin Avril -Mai (selon les régions)

## Matériel

Pour 4 à 5 crèmes dessert (selon la taille de vos verrines) :

- 500 ml de lait
- 100 ml de crème
- 30 g de maïzena
- 50 g de sucre semoule
- Une vingtaine de tiges fleuries d'aspérule odorante

## Réalisation

### Étape 1 : Cueillette et préparation de l'aspérule

Baladez-vous en forêt, dans les recoins semi-ombragés, vous pouvez peut-être y dénicher de l'aspérule odorante. Elle se reconnaît avec :

- Des feuilles vert émeraude, groupées en verticillés (= ombelle sur la tige)
- Une ombelle de petites fleurs blanches
- Un léger parfum d'amande

A la maison lavez délicatement les pousses, puis faites les sécher à l'air libre pendant 48H ( )

### Étape 2 : Les crèmes

- Après le séchage, disposez dans une casserole les 3/4 du lait, la crème, l'aspérule odorante puis faites chauffer à ébullition, puis coupez le feu. Laissez infuser à couvert pendant au moins 15 minutes. Filtrez ensuite.
- Délayez la maïzena dans le reste de lait, puis ajoutez le au lait infusé. Ajoutez également le sucre.
- Faites chauffer le tout jusqu'à ébullition en remuant au fouet. Laissez prendre quelques minutes si vous trouvez la crème trop liquide.
- Versez dans des verrines, puis réservez au frais

Dégustez frais.

**Conservation** : 48H au réfrigérateur

**Astuces** :

- L'aspérule développe ses arômes d'amandes et de foin lors du séchage, d'où l'importance de laisser sécher avant de réaliser cette recette aspérule odorante. Elle se conserve 1 an après séchage.
  - Si vous adorez vraiment l'amande, réalisez ce dessert avec du lait d'amande et de la crème d'amande.
-