

Bien cuisiner

La plupart des asperges doivent être **épluchées avec délicatesse** avant de passer à la casserole. Une fois cuites, elles se dégustent **en entrée ou en garniture**.

En un tour de main

- **Avant de pouvoir déguster vos asperges**, il vous faudra les cuire. Mais ce n'est pas tout !
- **Les asperges blanches** demandent d'abord un peu de préparation. Commencez par couper leur base (un peu plus ligneuse) de 2 cm environ. Puis, épluchez les tiges, à l'aide d'un épluche légumes, de la pointe vers le talon. Rincez et séchez dans un linge propre.
- **Les asperges vertes**, quant à elles, doivent juste être lavées. Au besoin, vous pouvez les rafraîchir en coupant les talons .

Les modes de cuisson

Les asperges blanches cuisent en **vingt minutes**, ficelées en botte, dans une **casserole d'eau**. Démarrez la cuisson à froid pour éviter aux pointes de ramollir. **En autocuiseur**, comptez **dix minutes** à partir de la rotation de la soupape.

- Les **asperges vertes** cuisent 5 minutes de moins. En fin de cuisson, n'hésitez pas, avant de les égoutter, à les plonger dans un bain d'eau glacée afin qu'elles restent bien vertes.
- Les asperges peuvent également cuire **au four, en papillotes**, avec un fond de bouillon. Comptez alors 20 minutes de cuisson.
- **Évitez, en revanche, le four à micro-ondes** : les asperges resteront trop fermes.
- Petite astuce : pour obtenir une cuisson parfaite, disposez **les pointes d'asperge vers le haut**. Pour vous y aider, il existe aujourd'hui dans le commerce des cuiseurs à asperges hauts et étroits.

Miam !

Envie d'originalité ? Servez les asperges chaudes avec des œufs à la coque et du parmesan. Trempées dans le jaune d'œuf puis le fromage, elles seront divines !

Mariages et assortiments

L'asperge se déguste surtout avec des **vinaigrettes**. Mais elle se marie également très bien avec :

- les **œufs**,
- les **volailles**,
- les **salades**,
- les **fromages doux**,
- les **viandes blanches**.

Elle se cuisine aussi aisément en **gratin**, dans une **quiche** ou en **velouté**.

Le conseil du chef

« Si vous surveillez votre ligne, accompagnez vos asperges d'une sauce au fromage blanc et aux herbes : c'est moins calorique que la vinaigrette, et tout aussi bon ! »