



ASPERGES



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 G DE POINTES D'ASPERGES BLANCHES
- 50 G DE BEURRE DOUX
- ½ OIGNON
- 1 BOUILLON DE VOLAILLE
- 100 G DE RIZ
- 20 CL DE CRÈME FRAÎCHE

POTAGE ARGENTEUIL

Temps de préparation : 15 min Cuisson : env 20 min

PRÉPARATION

- Faire revenir les pointes d'asperges dans le beurre.
- Ajouter l'oignon émincé et 1 pincée de sel.
- Mouiller avec 1l de bouillon, puis ajouter le riz.
- Remuer et laisser cuire à couvert sur feu doux (petite ébullition) le temps de cuisson du riz.
- Mixer avec la crème fraîche et servir chaud.

Source : On va déguster la France, François-Regis GAUDRY, Ed Marabout

INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 250 G DE BEURRE
- 3 JAUNES D'ŒUFS
- JUS D'1/2 CITRON
- 50 G DE CRÈME FLEURETTE
- 5 CL D'EAU
- SEL, POIVRE

SAUCE MOUSSELINE

PRÉPARATION

- Faire fondre le beurre.
- Faire chauffer le liquide (eau + jus de citron).
- Verser les jaunes d'œuf dans la casserole et mélanger au fouet hors du feu jusqu'à obtenir un mélange liquide.
- Remettre sur feu doux sans cesser de fouetter et en surveillant les bords de la casserole. Les jaunes d'œufs ne doivent pas cuire et le mélange doit mousser. Les œufs doivent monter et le mélange devenir onctueux et légèrement coagulé.
- Verser le beurre fondu en continuant de fouetter.
- Ajouter la crème fleurette légèrement battue au dernier moment.
- A servir chaude avec les asperges

Source : <https://chefsimon.com/gourmets/chef-simon/recettes/sauce-mousseline--5>

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 G DE CRÈME FRAÎCHE,
- 2 BOCAUX D'ASPERGES BLANCHES,
- QUELQUES PETITES ASPERGES VERTES POUR LA DÉCORATION
- 4 œufs
- sel

FLAN AUX ASPERGES

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C
- Bien égoutter les asperges et les presser pour en extraire toute l'eau.
- Dans un mixeur, mettre les asperges blanches.
- Mixer jusqu'à ce que les fibres des asperges aient toutes disparues.
- Puis ajouter les œufs entiers, la crème fraîche et du sel.
- Mixer 30 secondes jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.
- Beurrer un moule à cake, fariner légèrement.
- Verser la préparation.
- Enfourner au bain-marie et faire cuire pendant 40 minutes environ.
- Servir froid.



RISOTTO AUX ASPERGES ET AU FROMAGE DE CHÈVRE

Préparation : 10 min Cuisson : 30 min

PRÉPARATION

- Porter l'eau et le bouillon à ébullition dans une casserole, puis laisser frémir sur feu doux à couvert.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, puis faire revenir l'oignon et l'ail. Incorporer le riz et remuer avec l'oignon et l'ail. Le riz doit devenir translucide.
- Ajouter le vin blanc et laisser chauffer jusqu'à ce qu'il s'évapore en partie.
- Verser 250 ml de bouillon, poursuivre la cuisson sur feu doux en remuant régulièrement jusqu'à absorption. Continuer à ajouter le bouillon en quantité égale, en remuant jusqu'à ce que le riz soit tendre.
- Incorporer les asperges, les petits pois, les $\frac{3}{4}$ du thym et la moitié du fromage de chèvre. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les asperges soient tendres.

Au moment de servir, parsemer le risotto du thym restant et du fromage de chèvre.

Source : Le grand livre Marabout de la cuisine facile des légumes, Ed Marabout

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 G DE RIZ ARBORIO
- 1,5 L DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 1 CÀS D'HUILE D'OLIVE
- 1 OIGNON JAUNE FINEMENT HACHÉ
- 1 GOUSSE D'AIL ÉCRASÉE
- 125 ML DE VIN BLANC
- 200 G D'ASPERGES GROSSIÈREMENT HACHÉES
- 60 G DE PETITS POIS SURGELÉS
- QUELQUES FEUILLES DE THYM
- 150 G DE FROMAGE DE CHÈVRE

ASPERGES, PARMESAN ET ŒUF MOLLET

Préparation : 15 min Cuisson : 10 min

PRÉPARATION

- Eplucher et faire cuire les asperges 5 min dans l'eau bouillante salée.
- Faire quelques zestes d'orange puis presser l'orange.
- Mélanger les zestes et le jus avec l'huile d'olive.
- Faire bouillir de l'eau et y faire cuire 5 min précises les œufs. Les rafraîchir ensuite et les écaler.
- Dans un plat, disposer les asperges, les œufs mollets, recouvrir de sauce et de parmesan puis servir.

Source : Simplissime, F-F MALLET, Ed Hachette cuisine

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 VINGTAINE D'ASPERGES VERTES
- 4 CÀS D'HUILE D'OLIVE
- 2 ORANGES
- 4 ŒUFS
- 150 G DE PARMESAN EN COPEAUX

CRÈME D'ASPERGES FROIDE

Préparation : 20 min Cuisson 5 : min

PRÉPARATION

- Cuire les asperges dans le bouillon pendant 5 min.
- Couper les pointes et en réserver quelques-unes pour la décoration.
- Mixer les asperges, la pomme de terre et le bouillon.
- Passer ensuite à la passoire fine. Ajouter la crème fraîche et assaisonner.
- Laisser refroidir au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
- Servir dans des verres et décorer avec quelques pointes d'asperges.

Source : Manger avec une MICI ? Disponible sur le site de l'afa

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 BOTTES D'ASPERGES VERTES
- 1 POMME DE TERRE CUITE
- 15 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE
- 10 CL DE CRÈME FRAÎCHE
- SEL



CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION

- Sur le site Internet de l'afa

LIVRE « Bien manger avec ma MICI »

- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT