



L'asperge



L'ASPERGE

- › L'asperge est une plante potagère herbacée très rustique. (*Asparagus officinalis*)
- › La souche souterraine de l'asperge s'appelle la griffe
- › Le goût de l'asperge dépend de la nature du sol et sa richesse en matière organique
- › L'asperge joue un rôle capital dans la prévention des maladies cardiovasculaires
- › Son faible taux de sodium en fait un légume idéal pour lutter contre l'hypertension

Maurice Dussex recommande le vin Johannisberg de la Cave du Châtillon pour accompagner les asperges. Il apprécie la petite amertume de ce vin qui se marie parfaitement avec ce produit.



ASPERGE VERTE

Pousse hors de terre, se colore en vert par sa chlorophylle qui réagit à la lumière.



ASPERGE BLANCHE

Ne voit jamais le soleil, doit sa couleur à l'absence de lumière.



PLANTATION

de février à avril



RÉCOLTE

de mars à juin

À croquer chez soi, la recette

MINI SPRINGROLL À L'ASPERGE

PAR FRED BORRO, CUISINIER SV GROUP



INGRÉDIENTS POUR 8 ROULEAUX / 4 PERS.

- 8 feuilles de riz
- 200 g oignons en brunoise
- 80 ml sauce soja
- 20 g miel
- 10 g sumac
- 100 g pousses d'épinards
- 50 g tofu fumé grillé en brunoise
- 50 g tomates confites
- 50 g mayonnaise
- 8 g curcuma
- 1 orange
- 10 feuilles de menthe
- 1 botte d'asperges

MATÉRIEL

- 2 torchons
- 1 saladier
- 1 couteau
- 1 casserole
- 1 zesteur

PRÉPARATION

Faire un confit d'oignons à feu doux avec le miel, le sumac et la sauce soja. Laisser refroidir.

Cuire les asperges à l'eau salée, réserver les pointes (les passer au grill pour la décoration).

Mélanger les oignons et le tofu, ajouter les feuilles de menthe ciselées et les tomates confites.

Ajouter le curcuma, les zestes et un peu de jus d'orange à la mayonnaise.

MONTAGE

Faire tremper les feuilles de riz au fur et à mesure dans de l'eau chaude du robinnet.

Déposer une feuille sur un torchon humide.

Disposer quelques feuilles d'épinards sur la feuille de riz, les oignons et enfin quelques queues d'asperges.

Rouler, en rabattant les bords et réserver au frais avec un torchon humide.

Détailler en deux, ajouter une pointe de sauce et décorer avec une pointe d'asperge.