

# RECETTES

ASPERGES : UN PLAISIR GOURMAND  
ET ZÉRO DÉCHET !

NE JETEZ PLUS  
LES ÉPLUCHURES !



*Asperges*

CHEFFE  
LAURA ROD





**ALLER AUX ASPERGES...**

**CHEFFE LAURA**

**TE PROPOSE...**





Vous, oui vous qui avez passé l'hiver à tenter de convertir votre rebelle de 13 ans au respect des saisons pour sauver la planète (et à la saison des endives, c'est carrément héroïque...), réjouissez-vous !

Car votre calvaire touche à sa fin avec l'arrivée du printemps, et les asperges youpi !

## ESPÈCE DE GRANDE ASPERGE





POUR 2 PERSONNES

LES ÉPLUCHURES ET  
QUEUES DE 500 G À 1KG  
D'ASPERGES  
1 BOUILLON CUBE DE  
LÉGUMES  
1 CS CRÈME  
MAÏZENA  
POIVRE DU MOULIN



Lavez les épluchures et les queues d'asperges.  
Lorsque vous aurez fait cuire vos asperges,  
prélevez 70 cl d'eau de cuisson.

Dans l'eau de cuisson encore chaude, faites  
dissoudre 1 cube de bouillon de légumes.

Plongez les épluchures et les queues d'asperges  
et faites cuire pendant 15 minutes.

Mixez au mixeur plongeant ou au blender.

Passez la préparation au chinois (passoire) et  
veillez à bien presser les épluchures pour  
récupérer le maximum de liquide.

Ajoutez la maïzena pour épaissir.

Faites réchauffer la soupe et portez-la à  
ébullition 3 à 4 minutes.

Pour le transformer en velouté, ajoutez de la  
crème

ON NE JETTE RIEN  
**VELOUTÉ DE QUEUES  
ET EPLUCHURES**





POUR 4 PERSONNES

150G ASPERGES CUITES  
30G PARMESAN  
250G LAIT  
250G CREME ENTIERE  
2 FEUILLES DE GELATINE  
OU AGAR AGAR  
SEL & POIVRE



Dans un mixer, placez les asperges, le lait, la crème, le parmesan et le sel. Mixez le tout jusqu'à obtenir une préparation lisse.

Dans une casserole, versez la crème d'asperges obtenue et ajoutez l'agar agar. Mélangez bien le tout et portez à ébullition pendant 5 minutes sans cesser de remuer.

Si vous préférez la gélatine, ajouter après cuisson les feuilles de gélatines que vous aurez préalablement fait tremper dans un bol d'eau froide pour les ramollir.

Versez la préparation dans les verrines et réservez au frais pendant au moins 2 heures.

**ALORS ? TU MIXES !**

**PANNA COTTA**





TU PEUX AROMATISER  
TON BOCAL AVEC:  
GRAINE DE CORIANDRE  
AIL FRAIS ÉMINCÉ  
PIMENT FRAIS EN  
RONDELLES  
PIMENT SEC  
ETC...

ET MÊME COLORER  
AVEC DU CURCUMA, JUS  
DE BETTERAVE, ETC.

Asperges en bocal : mode facile !

1. Épluche les asperges et coupe le pied pour qu'elles rentrent dans le bocal.
2. Plonge-les 3 minutes dans l'eau bouillante salée, puis refroidis-les vite dans l'eau glacée.
3. Mets les asperges dans le bocal, pointe vers le bas.
4. Remplis avec ton eau de cuisson bouillante à 3 cm du bord, ajoute du citron et du gros sel.
5. Ferme le bocal et stérilise 1h30 dans une cocotte minute avec  $\frac{2}{3}$  d'eau.

Astuce : si tu as plusieurs bocaux, mets un torchon entre eux pour éviter qu'ils ne s'entrechoquent.

C'est prêt ! Déguste tes asperges en bocal quand tu veux. Bon appétit !



CA VA LE BOCAL ?

**EN CONSERVE**





POUR 4 PERSONNES

200G ASPERGES CUITES  
50G PARMESAN  
2 OEUFS  
250G CRÈME ENTIÈRE  
2CS MAÏZENA  
SEL & POIVRE

FACILE À EMPORTER POUR  
UN PIC-NIC

Préchauffer le four à 200°C. Mettre tous les ingrédients dans le mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

Beurrer 4 ramequins et enfourner 20 à 25 minutes. Sortir et démouler si vous les déguster immédiatement.

Ces petits flans sont aussi bons chauds que froids.

Si vous choisissez de les servir froid, pensez à les accompagner d'une vinaigrette au parmesan et décorés avec des pointes d'asperges.

**#TROPBON**

**FLAN MOELLEUX** →





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT\*E ?  
**ENJOY!**

