

L'asperge, le légume du printemps

Botanique

L'asperge, *Asparagus officinalis*, appartient à la famille très réduite des Asparagacées.

Origine

L'asperge est utilisée depuis très longtemps. Il y a plus de 2000 ans, les Romains et les Égyptiens la cultivaient déjà pour ses qualités gustatives et ses vertus médicinales.

Consommée dans le monde entier

Elle est apparue en France au XVe siècle et actuellement il s'agit d'un légume particulièrement apprécié, cultivé partout dans le monde (la Chine en est le premier producteur mondial et l'Allemagne, le premier consommateur).

Caractéristiques

- peu calorique
- diurétique
- riche en fibres
- source d'antioxydants
- source de vitamines
- source de minéraux

Utilisations

- en potage
- en entrée
- en quiche
- en légume d'accompagnement



Le Supermarché Coopératif venu de Mars

Mini CAFOUTCH

Le Mini Cafoutch est une épicerie pilote mise en place pour tester le concept du Super Cafoutch en attendant l'ouverture de celui-ci.

ADRESSE

14 rue Louis Astouin
13002 Marseille

HORAIRES

mardi, mercredi, jeudi
et vendredi : 13h - 19h
samedi : 10h - 19h



<https://supercafoutch.fr>

Les produits du mois



L'asperge, le légume du printemps

Mai

Potage

Velouté d'asperges (d'après Samuel Desjoubert)

Pour 4 personnes

Pour le velouté : 1 kg d'asperges vertes - 150 g d'oignons nouveaux - 1 litre de bouillon (légumes ou volaille) - 50 g de crème fleurette - huile d'olive - beurre
Pour la garniture : 8 pointes d'asperges taillées en lamelles - pain de mie - 50 g de crème fleurette - beurre - sel - poivre

Préparation

Émincer séparément les pointes, les queues d'asperges et les oignons. Faire suer à l'huile d'olive les queues d'asperges et les oignons, ajouter le bouillon et porter à ébullition. Ajouter les pointes et faire cuire 5 min à frémissement.
Avant de servir, réchauffer doucement le velouté, ajouter la crème montée et faire mousser au mixer plongeant en ajoutant le beurre petit à petit.
Monter la crème avec un peu de sel et de poivre, faire colorer des carrés de pain de mie au beurre noisette et faire revenir et cuire au beurre les têtes d'asperges. Verser le velouté dans des assiettes creuses, déposer une quenelle de crème au centre et répartir les carrés de pain et les têtes d'asperges.



Onctueux

Entrée

Trois sauces pour des asperges tièdes ou froides

Sauce gribiche

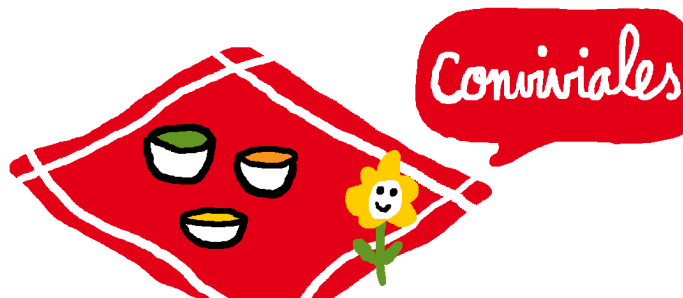
2 œufs durs - 15 cl d'huile de tournesol - 1 cuillère à soupe de moutarde, de vinaigre de vin, de câpres hachées, de cornichons hachés, de cerfeuil ciselé, d'estragon ciselé, de persil ciselé - sel - poivre
Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Écraser les jaunes et les mélanger à la moutarde, émulsionner à l'huile. Ajouter le vinaigre, les câpres et les cornichons puis les blancs d'œufs hachés finement et les herbes. Saler et poivrer.

Sauce maltaise

3 jaunes d'œufs - 150 g de beurre - 2 oranges - sel - poivre
Battre les jaunes d'œufs, ajouter le beurre ramolli en petits morceaux. Faire prendre le mélange au bain marie en remuant sans arrêt et sans trop chauffer pour que la sauce soit prise sans coaguler. Hors du feu ajouter le jus de 2 oranges, saler et poivrer.

Sauce légère au yaourt

Mélanger 2 yaourts nature, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, des herbes ciselées (estragon, cerfeuil, basilic au choix ou en mélange). Saler et poivrer.



Conviviales

Plat

Quiche aux asperges (d'après Anne Lataillade)

Pour 4 personnes (moule de 22 cm de diamètre)

1 pâte brisée - 800 g d'asperges cuites al dente - 2 œufs - 170 g de fromage type Saint Moret - 3 petits suisses - 30 g de Parmesan - 1 pincée de piment d'Espelette - sel - poivre

Préparation

Mélanger le fromage, les petits suisses, les œufs et assaisonner. Ajouter le parmesan en petits morceaux.
Étaler la pâte dans un moule à tarte beurré, la piquer à la fourchette et recouvrir avec environ la moitié de la préparation. Répartir les asperges avec les 10 cm les plus tendres. Recouvrir du reste de la préparation.
Cuire au four préchauffé à 210°C environ 35 min.

Variantes

- Utiliser de la pâte feuilletée
- Mettre plus de parmesan
- Utiliser un moule carré ou rectangulaire rend la répartition des asperges plus facile



Réconfortantes