



[Recette d'asperges vertes](#)

Granny ne vous oublie pas, elle pense beaucoup à nos producteurs, ne les oublions pas !

Les ASPERGES VERTES

Elles sont les reines du printemps !!!

Pourquoi sont - elles vertes ?? Elles poussent, au contraire des blanches hors sol, d'où leur couleur verte.

On les apprécie aussi bien chaudes que froides.

Petits conseils de Granny :

Comment préparer les asperges vertes pour les cuisiner ensuite ?

On casse la base (c'est une partie sèche qui n'est pas bonne)

On ôte ensuite les écailles présentes sur le haut des asperges..

Quand les asperges sont épluchées on les dépose têtes en bas dans un grand verre. C'est une idée originale et pratique pour les ficeler facilement pour une cuisson plus homogène.

Comment cuire les asperges vertes ?

Tout l'enjeu est de conserver leur belle couleur verte, une fois cuites.

Pour cela il faut procéder en 2 temps. La 1^{ère} cuisson se fait à l'anglaise dans de l'eau additionnée de bicarbonate de soude qui permet de faire ressortir la couleur verte ou à la vapeur. Quand les asperges sont cuites (enfoncer une pointe de couteau) les plonger dans de l'eau glacée, afin de fixer leur chlorophylle.

Il ne reste plus qu'à les cuisiner.

Asperges vertes, vinaigrette à l'œuf mimosa

Placer les asperges dans un cuit vapeur (sans pression) et cuire pendant environ 12 mn. Vérifiez la cuisson avec un couteau.

Pendant la cuisson, préparez la vinaigrette mimosa ; dans un bol mélangez de l'huile de colza ou d'olive (2 cuillères à soupe) le vinaigre de cidre (1 c. à S.) un citron confit (ou le zeste d'1/2 citron).

Ecalez l'œuf dur , coupez le blanc en petits dés et le mélangez à la vinaigrette.

Disposez les asperges vertes tièdes dans 2 assiettes et arrosez avec la vinaigrette .Parsemez de jaune d'œuf dur, de baies roses, de ciboulette ou persil ciselé, poivrez et servir immédiatement.

Pour un plat complet servir les asperges sur un lit de quinoa.

**Allez vite acheter des asperges sur les marchés autorisés à ouvrir.
Soyez quand même prudents, respectez les distances.**