



ASPERGES en PERSILLADE et CHEVREAU de PRINTEMPS

Revoyez la fiche des asperges à l'étouffé ("[asperges à l'étouffé](#)") pour retrouver les renseignements utiles sur les diverses asperges ainsi que leurs cuissons . Mais cette fiche est ancienne et la nouvelle technique que je vous propose est plus rapide ... et d'après cher «Doudou» c'est plus «Printemps»

NB Attention pour les malades des reins : l'asperge n'est pas votre amie, demandez l'avis de votre médecin avant d'en acheter ... et de les manger !

INGRÉDIENTS:

asperges (note 1)
beurre (note 2).
du "bulhon" mode LVC (**Note**) [Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#)

[persillade LVC](#)
de l'ail coupée en "écailles" fines
[piquant LVC](#) et/ou [huile du hibou en colère](#)
des grillades de chevreau

MÉTHODE:

Préparer les asperges

Plus économique que les méthodes "classiques" puisqu'on peut «récupérer» le maximum des légumes, cette technique ne perd rien et elle est plus rapide : que rêvez-vous de mieux ? .

Si vos asperges sont bien juteuses et cassantes à la coupe : tout va bien . Coupez des morceaux réguliers de la taille d'une bouchée en partant du turion (pointe) vers le fût (la queue) . Gardez les pointes à part : elles sont toujours plus tendres et devront donc cuire moins longtemps .

Dès que vous sentez une réelle résistance sous votre couteau **stop** : coupez encore un ou 2 morceaux **mais** vous les épluchez en "tournant" tout le tour soigneusement. Dans le doute laissez ces morceaux avec le reste de la "tige" voyez la note ****Note**** dans les notes techniques

CUISSON :



Lorsque le beurre est bien fondu , qu'il "mousse" et commence à prendre une couleur (et une odeur) de noisette, mettez-y cuire les morceaux de tiges

Ajoutez de l'ail coupée en "écailles" fines, ajoutez la persillade de LVC et mélangez .

Laissez un peu dorer pour que les morceaux s'attendrissent un peu : ils changent de couleur . Assaisonnez avec de la [Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#) et "touillez" délicatement avec une spatule souple .

Réchauffez votre "bulhon" et assaisonnez-le de [piquant LVC](#) et/ou d' [huile du hibou en colère](#) .

ATTENTION :

faites-le avec précaution car vous connaissez, c'est très fort : vous pourrez toujours en rajouter , jamais en enlever

Laissez "gourgouler a pitchou foc" (mijoter à petit feu)



T.S.V.P --->>



Ajoutez les pointes et augmentez le feu . Dès que ça "chante" mouillez d'un peu de votre "bulhon" assaisonné .

Couvrez

De temps en temps, brouillez doucement en soulevant les morceaux et vous ajouterez le liquide choisi petit à petit . Entretenez juste le niveau pour avoir juste un petit jus, pas du potage !!.

Il ne vous reste qu'à surveillez :

ATTENTION C'EST TRÈS VITE CUIT

Préparer la viande de chevreau

Le mien était déjà un peu "fait", tant qu'à faire il vaut mieux car trop jeune le chevreau est "fade", un peu "pegueux" et "sans personnalité"

Vous couperez donc vos côtelettes un peu comme celles d'agneaux ou de porcelets , sans avoir à vous soucier en utilisant toute la viande, tous les tissus

Mettez les morceaux dans un [sac à épices](#) avec le mélange de votre choix (voyez [vos poudres](#)) dans «l'orgue à épices» à la lettre P : pour le chevreau, je vous conseille "[la poudre de fumage](#)" et un peu de [piquant LVC](#)

Et laissez reposer les morceaux au frais dans le sac qui les protège jusqu'à la cuisson . Cela vous permettra de les retourner de temps en temps pour que la «marinade» soit bien répartie partout

CUISSON

ATTENTION : bien surveiller la cuisson des asperges pendant ce temps : ça va très vite et les asperges ne doivent pas être trop cuites : elles perdraient beaucoup de leur attrait

Faites chauffer votre grill ou votre plancha tout prêt Vous faites vos grillades comme d'habitude à feu assez doux : le chevreau n'est pas une viande comme l'agneau qui se mange "rose". Le chevreau, lui prend plus de temps pour que la chair soit cuite à coeur : mais surtout pas de feu trop vif : ça brûle et ça ne cuit pas bien



Dès que vous retournez la viande, versez les légumes dans un plat chaud . Couvrez-les pour les tenir au chaud .

Lorsque la viande est bien dorée, posez vite sur les légumes . Voyez (voir [Ω en dessous](#)) et servez vite bien chaud ce superbe plat de printemps

UN TRUC de LVC (Ω) : Équipez-vous de vos [gants de LVC](#) car vous risqueriez de vous brûler. Si vous avez utilisé (comme moi sur la photo) un grill en fonte "manipulable", versez tout de suite un peu d'eau (meilleur ici? un peu de "bulhon" d'asperges) . ATTENTION ça bouillonne et gicle ferme surtout au début . Frottez avec une spatule (bois, silicone) . Ça "décolle" les sucs de la viande et ça forme un délicieux "jus" à ajouter à votre plat

T.S.V.P --->>

NOTES TECHNIQUES:

TRUC de LVC : ****Note**** Pour le reste de la tige qui ne serait pas bonne à la cuisson mais mettez-les de côté , vous épluchez quand même la fin des queues : vous les mettez dans une «[chaussette de cuisson](#)» et vous les faites cuire à l'eau immédiatement (au besoin à la cocotte minute) . En écrasant soigneusement votre "chaussette" dans une passoire , vous allez récupérer un excellent "bulhon" . Une partie va vous servir tout à l'heure, lors de la cuisson des asperges

Maintenant faites re-bouillir le reste du "bulhon" et versez bouillant dans un pot ou une bouteille (avec couvercle à vis stérilisés) . Vissez et retournez à l'envers . Laisser refroidir complètement

Demain vous aurez en réserve dans le "ricantou" du bouillon d'asperges pour de futurs consommés ou des sauces délicieuses

(note 1) Les asperges vertes sont toujours tendres pourvu que vous les preniez bien fraîches . Les blanches et les violettes, même fraîches demandent plus d'attention car elles ont tendance à être plus filandreuses surtout en fin de saison Dans tous les cas vous devez bien vérifier que la coupe est fraîche , encore humide et non desséchée par un séjour prolongé dans les transports ou le magasin ...

... C'est devenu souvent difficile parce qu'on emballe volontiers la base des bottes dans un papier ou un plastique qui empêche (théoriquement : le dessèchement de la tige - et - pratiquement empêche le client de voir la marchandise) . Écartez un peu l'emballage et vous toucherez : vos doigts seront juges

Dans les magasins de producteurs vous en trouverez souvent «en vrac» ainsi vous pourrez mieux les choisir : il vaut mieux des «moches», terreuses mais bien fraîches et tendres que des bien «jolies» mais raides comme les mannequins d'un défilé de haute couture

N.B Mais vous pouvez appliquer la recette aux classiques asperges blanches, roses ou violettes ... voir bien sûr aux asperges sauvages (il vous en faudra beaucoup) et même, si vous les aimez aux fameux "[respouchoux](#)"

(note 2) Si vous avez la chance d'avoir du vrai beurre frais de ferme ce sera encore plus fin . Vous pouvez aussi utiliser du [beurre clarifié ou ghee](#) qui , lui, ne peut pas brûler et donnera un jus très comparable

En cas d'allergie, optez pour une huile "neutre" (colza, tournesol par exemple) mais ne la chauffez pas trop : c'est inutile et une pointe de beurre frais, voir une cuillère de crème double, au dernier moment sera ... un plus ... si vous pouvez

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas puisqu'on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées

Pour les "sans sucre" : une si bonne recette pour vous avec moins de 2 % de glucides !! Profitez-en

Pour les "sans gras" , comme je vous le disais, faites «sauter» les légumes dans une poêle anti-adhésive avec **le minimum de gras**. Quand c'est doré, égouttez les morceaux et essuyez la poêle avant d'ajouter le bouillon parfumé . Ce sera moins "goûteux" mais tout à fait "printanier"

Quant au chevreau il est très "maigre" aussi vous n'aurez aucun problème, même avec les "bords" plus entrelardés . Donc, ce n'est pas "absolument régime" certes, mais ce n'est pas si mal !

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ ÇA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A