



ASPERGES de PRINTEMPS et AGNEAU PASCAL

Vous reverrez avec plaisir j'espère la fiche des asperges à l'étoffé ("[asperges a l etouffe](#)") sur laquelle vous retrouverez plein de renseignements tant sur les diverses asperges que sur leurs cuissons . La fiche de la "[boite a asperges](#)" de LVC vous sera également fort utile . Mais ces fiches sont anciennes 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 (note1)

persillade LVC

des cotellettes d'agneau de lait

[piquant LVC](#) et/ou [huile du hibou en colère](#)

petits pois ou fèves fraîches (note 2)

beurre (note 3)....

liquide (4)

[Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#)

MÉTHODE:

Préparer les asperges

Cette méthode a l'avantage de prendre moins de temps et d'être plus économique puisqu'on peut «recupérer» le maximum des légumes .

Le moyen le plus évident pour savoir si vous avez fait un bon marché est la coupe : franche et bien juteuse tout va bien .

Commencez par mettre de côté les pointes si vos asperges sont «inégaies» . Vous mettrez les pointes plus vite cuites un peu plus tard (ou vous les mettrez à la fin , en garniture) : elles seront toujours tendres .

Puis coupez des morceaux (taille : une bouchée) en partant du turion (pointe) vers le fût (la queue) . Dès que vous sentez une réelle résistance sous votre couteau : coupez les morceaux tant qu'il n'y a pas de "fils". Lorsque qu'il y a du "chanvre" Stop . Coupez quand même les morceaux et vous épluchez bien les morceaux en "tournant" tout le tour soigneusement.

Sinon *1* abandonner le reste de la tige : elle serait chanvreuse et immangeable à la cuisson



N B: *1* Epluchez quand même les queues : vous les mettrez dans une «[chaussette de cuisson](#)» dans votre prochain potage , même si vous les jeterez après, elles auront donné un bon goût à votre consommé

Préparer les petits pois et les fèves

Ecossez vos petits pois ou vos fèves *2* . Les petits pois seront mis sous film étirable en attendant la cuisson.

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

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Les fèves doivent être «espelucates» soigneusement : assez facile en pinçant au niveau du hile de chaque graine vous verrez que ça se fait assez bien . C'est juste un peu long ...

N B: *2* Gardez vos cosses en enlevant bien les fils : vous les mettez dans une «[chaussette de cuisson](#)» dans votre prochaine soupe, même si vous les jeter après, elles donneront un bon goût à votre potage

Préparer vos petites côtelettes

Mettez-les dans un [sac à épices](#) avec le mélange de votre choix (voyez [vos poudres](#)) dans «l'orgue à épices» à la lettre P

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

CUISSON

Faites chauffer votre grill ou votre plancha tout prêt

Faire fondre le beurre dans la sauteuse . Dès que le beurre est bien fondu et qu'il commence à dorer («beurre noisette»), mettez vos morceaux d'asperges. Laissez quelques instants les morceaux d'asperges commencer à dorer et mettez vos petits pois ou vos fèves. (ici se sont des fèves)

Assaisonnez d'un peu de vos épices LÉGÈREMENT. Brassez doucement et couvrez d'un couvercle . 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 !!

ATTENTION : bien surveiller la cuisson: ça va très vite et les asperges ne doivent être bien dorées mais pas être trop cuites et molles : elles perdraient beaucoup de leur attrait



Mettez griller vos cotelettes sur la première face . Dès que le jus «gonfle» un peu la viande retournez-la . La première face est déjà bien dorée

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 et servez vite bien chaud, ce superbe plat de printemps

ATTENTION l'agneau n'est pas du porc, et sauf si vous l'aimez trop cuit, il doit rester «rosé» à coeur sous une croûte dorée

NOTES TECHNIQUES:

(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 ...

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

... 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 -- 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 manequins 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 et même, si vous les aimez les fameux "respouchoux"

(note 2) Selon votre marché vous choisirez des petits pois frais ou des fèves . Dans les deux cas leur saison est courte et selon le cas vous les choisirez en fonction de leur arrivée concomitante avec les asperges

N B : À toutes fins utiles, même si ce n'est pas aussi bon qu'avec des légumes frais, si, en pleine saison vous mettez des morceaux d'asperges d'une part, et des petits pois écosés ou des fèves «espélouquées» dans des petits sacs «sous-vide» au congélateur vous pourrez même les utiliser en plein hiver !!

Dans ce cas, comme toujours, s'ils sont collés, rincez-les vivement sous une douche d'eau tiède dans une passoire que vous secouez . Séchez vos morceaux et versez-les encore congelés dans le beurre brûlant

(note 3) Si vous avez la chance d'avoir du vrai beurre frais de ferme ce sera encore plus fin . En cas d'allergie, optez pour une huile "neutre" (tournesol par exemple) mais ne la chauffez pas trop et une pointe de beurre frais , voir une cuillère de crème double, au dernier moment sera un plus ...

(note 4) Le liquide que vous utiliserez pour le «mouillement» sera, selon les ressources de votre «ricantou», de l'eau chaude bien sûr, mais votre «boulhon» de légumes sera meilleur ou à défaut du jus de pomme de qualité

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" : certes il y en a un peu dans vos légumes (maxi dans les petits pois 3.8 % et les fèves 4.7 %) mais ce n'est quand même pas dramatique ... Mais pour le mouillement, oubliez le jus de pommes

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 boulhon. Quant aux grillades soit sur la [plancha de LVC](#) où le gras s'évacuera ou sur le grill dans la cheminée, sur le barbecue, voir cuit au four posées au dessus d'un plat avec de l'eau, vos côtelettes ne seront pas très grasses... et oubliez les bords trop gras ...

Et puis vous connaissez ma formule :
ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A