MON LIVRET DE RECETTES

Vitaminez votre assiette !

ASPERGES d'Alsace

Fraîcheur et saveur

Gourmandise & bien-être

LA RÉFÉRENCE QUALITÉ ET FRAÎCHEUR
l'Asperge d'Alsace
ISSUE DU TERROIR ALSACIEN

www.asperges.alsace

FRUITS ET LÉGUMES D'ALSACE

Retrouvez le Goût des Saisons !

Royale d'asperges vertes d'Alsace à l'ail des ours sauvage, salade d'asperges vertes d'Alsace et vinaigrette légère à la menthe fraîche

Par le chef Roger BOUHASSOUN

Ingrédients (pour 6 personnes)

Royale d'asperges à l'ail des ours :
- 400 g d'asperges vertes d'Alsace
- 100 g d'ail des ours
- 20 cl de lait
- 5 cl de crème
- 6 œufs
- Sel poivre

Vinaigrette à la menthe :
- ½ botte de menthe fraîche
- ½ jus de citron
- 4 cl de *Melfor*
- Sel poivre

Salade :
- Asperges vertes : ½ botte
- Cressonnette fraîche : 200 g

Recette

- Faire cuire les asperges dans de l'eau salée citronnée.
- Allumer votre four à 90°C.
- Lorsqu'elles sont bien cuites, mettre tous les ingrédients dans un blender ou un robot-coupe.
- Bien mixer le tout puis verser l'appareil dans un plat à gratin.
- Placer au four pendant 40 min.
- Pour la vinaigrette légère, hacher finement les feuilles de menthe fraîche. Dans le hachoir, ajouter le jus de citron et le vinaigre Melfor, saler et poivrer.
- Pour réaliser la salade, éplucher les asperges et les passer sous l'eau. Avec un économe, faire des fines lanières dans le sens de la longueur. Mélanger à ces lanières de la cressonnette fraîche. Il ne vous reste plus qu'à assaisonner avec la vinaigrette légère.
- Lorsque la royale est cuite, couper des cubes ou des bandes et les placer sur une assiette à côté de la salade.
- Vous pouvez également agrémenter votre plat avec des asperges blanches justes rôties à la poêle.

HOSTELLERIE LA CHENEAUDIÈRE & SPA – RELAIS & CHÂTEAUX
3 Rue du Vieux Moulin - 67420 COLROY-LA-ROCHE
03 88 97 61 64
www.cheneaudiere.com

Asperges blanches d'Alsace et morilles fraîches

Par le chef Olivier NASTI

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 kg d'asperges blanches d'Alsace
- 400 g de morilles fraîches
- 1 échalote
- 4 dl de crème fraîche
- 4 jaunes d'oeuf
- ½ botte de ciboulette
- Sel
- Poivre
- Gros sel
- 1 jus de citron
- 20 g de beurre

Recette

CUISSON ET PRÉPARATION DES MORILLES

- Nettoyer les morilles, les laver vivement à l'eau froide. Les laisser entières si elles sont petites, les couper en deux si elles sont grosses. Mettre dans une sauteuse avec 20 g de beurre et l'échalote hachée, puis étuver 5 minutes, égoutter.
- Au moment de servir, couvrir de crème fraîche bouillante liée avec les jaunes d'oeuf.
- Assaisonner avec le sel et poivre, le jus d'un citron et la ciboulette ciselée.

CUISSON ET PRÉPARATION DES ASPERGES

- Les couper à la même longueur sans les casser, les peler de la pointe vers le pied avec un économe. Les laver à grande eau, les égoutter et les lier en botte de 6 à 8 pièces.
- Cuire les bottes d'asperges dans de l'eau bien bouillante salée environ 15 minutes.
- Les sortir et les rafraîchir, puis égoutter sur un linge, tenir au frais.

DRESSAGE

- Réchauffer les asperges en botte dans une chauffante bien salée.
- Les égoutter sur un linge, couper la ficelle, dresser sur assiette et napper de la sauce aux morilles.

LE CHAMBARD - FAMILLE NASTI
9-13 Rue du Général de Gaulle - 68240 KAYSERSBERG
www.lechambard.fr - www.oliviernasti.com
03 89 47 10 17

Consommé d'asperges d'Alsace, truite fumée et petits pois à la coriandre fraîche

Par le chef Alain SCHMITT

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g d'asperges blanches d'Alsace
- 500 g d'asperges vertes d'Alsace
- 200 g de petits pois
- 4 filets de truite fumée
- 30 g de sucre
- 1 jus de citron
- Sel
- Coriandre fraîche

Recette

- Eplucher les asperges vertes et blanches, ne pas les mélanger.
- Cuire 3 à 5 min les asperges vertes et les petits pois dans 3 litres d'eau salée, les refroidir après cuisson en les plongeant dans une eau froide.
- Dans une casserole, mettre 3 litres d'eau, le beurre, le jus de citron, du sel et le sucre, à ébullition. Y plonger les asperges blanches jusqu'à la cuisson souhaitée (15 à 20 min).
- Filtrer 2 litres de bouillon de cuisson, découper les asperges ainsi que la truite fumée en petits morceaux de 1 à 2 cm, plonger le tout dans le bouillon ainsi que les petits pois et servir aussitôt.
- Au dernier moment, rajouter la coriandre fraîche finement coupée.

AUBERGE LES 3 ALSACIENNES
30 Route des vins - 68240 SIGOLSHEIM
03 89 47 08 35

Salade printanière aux asperges blanches d'Alsace et noix de Saint-Jacques

Ingrédients (pour 4 personnes)

Salade :

- 500 g de mâche
- 100 g de céleri branche
- 50 g de carottes
- 1 botte d'asperges blanches d'Alsace

Noix de Saint-Jacques :

- 16 pièces

Décor :

- Petits radis roses, aneth et basilic

Vinaigrette :

- 1 dl d'huile d'olive
- 5 cl vinaigre balsamique blanc
- Sel
- Poivre du moulin
- 2 asperges blanches d'Alsace sans pointe

Recette

- Porter de l'eau salée à ébullition. Cuire les carottes et le céléri branche, puis les asperges.
- Rafraîchir le tout.
- Préparer la vinaigrette : mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc, du sel, du poivre du moulin et ajouter 2 asperges sans pointe préalablement mixées.
- Assaisonner la salade de sa vinaigrette, puis rajouter les légumes en petite julienne.
- Couper les asperges en tronçons de différentes tailles et réserver les pointes pour la déco.
- Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et saisir rapidement les noix de Saint-Jacques.
- Assaisonner et réserver sur du papier absorbant.
- Dresser les assiettes avec tous les éléments, décorer selon votre inspiration.

RESTAURANT AU CERF
2 Rue Principale - 67240 OBERHOFFEN SUR MODER
03 88 63 22 64
www.restaurant-cerf.fr

Asperges blanches d'Alsace en salade, vinaigrette au chèvre

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 16 asperges blanches d'Alsace épluchées
- 2 poignées de mesclun
- 1 petit chèvre frais
- 1 orange
- 2 cuillères à café de *Melfor*
- 6 cuillères à soupe d'huile d'amande
- Crème de vinaigre balsamique
- Fleur de sel
- Poivre noir au moulin
- Piment d'espelette

Recette

- Cuire les asperges 8 à 12 minutes en les gardant bien fermes.
- Laver puis râper la peau de l'orange à l'aide d'une micro-râpe.
- Couper grossièrement la salade. La disposer sur 4 assiettes. Couper les asperges tièdes en biais, et placer sur la salade.
- Réaliser la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre et la peau d'orange râpée, du sel, du poivre du moulin et du piment d'espelette.
- Emietter le fromage et le répartir sur les asperges, arroser de la vinaigrette, de fleur de sel et d'un tour de moulin à poivre noir.
- Parsemer de quelques gouttes de crème de vinaigre balsamique.

RESTAURANT AU MOULIN DE LA WANTZENAU
2 Impasse du moulin - 67610 LA WANTZENAU
03 88 96 20 01
www.restaurant-moulin-wantzenau.fr

Asperges blanches d'Alsace grillées et jambon, vinaigrette croquante aux amandes

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 18 asperges blanches d'Alsace
- 6 tranches de jambon cru
- 2 cl d'huile d'olive
- 10 g de gros sel

Pour la sauce :

- 60 g d'amandes salées
- 1 oignon rouge
- 1/2 botte de ciboulette
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 cl de vinaigre balsamique
- 6 pincées de fleur de sel
- 6 tours de moulin à poivre

Pour la finition :

- 100 g de mesclun ou de salade

Recette

ASPERGES :

- Éplucher les asperges blanches de la tête au pied, puis couper le pied.
- Ficeler les asperges en 3 bottes de 6, et ajuster leur hauteur.
- Mettre un grand volume d'eau à chauffer. Ajouter le gros sel et mettre les asperges en cuisson. Cuire 4 minutes.
- Garder les asperges légèrement croquantes, le temps de cuisson varie selon la taille des asperges. Refroidir les asperges dans de l'eau glacée, puis les égoutter sur un linge.
- Tailler les tranches de jambon cru en deux dans la longueur.
- Rouler des demi-tranches de jambon sur 12 asperges ; veiller à laisser la tête de l'asperge bien dégagée, et les rouler dans l'huile d'olive.
- Sur un grill très chaud, griller de chaque côté uniquement les asperges qui ont du jambon. Réserver.

SAUCE VIERGE :

- Éplucher et ciseler finement l'oignon rouge. Ciseler la ciboulette et concasser les amandes.
- Mélanger tous ces ingrédients dans un bol et ajouter l'huile d'olive, le vinaigre et assaisonner de fleur de sel et de poivre.

FINITION :

- Refaire tiédir les asperges si besoin dans une assiette.
- Disposer en alternant deux asperges grillées et une nature.
- Assaisonner avec la sauce vierge et disposer quelques pousses de salade.

L'ATELIER DES CHEFS
39 Rue du Faubourg de Saverne - 67000 STRASBOURG
03 88 35 90 39
www.atelierdeschefs.fr

Le fagot d'asperges blanches d'Alsace aux queues d'écrevisses rouges et noix de Saint-Jacques, nappé à la mousseline de moutarde et basilic

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 kg d'asperges blanches d'Alsace
- 10 belles queues d'écrevisses rouges
- 6 noix de Saint-Jacques de taille moyenne
- 2 jaunes d'œuf
- 4 cl de vin blanc d'Alsace (Riesling sec)
- 1 cuillère à café de moutarde d'Alsace
- Quelques belles feuilles de basilic frais

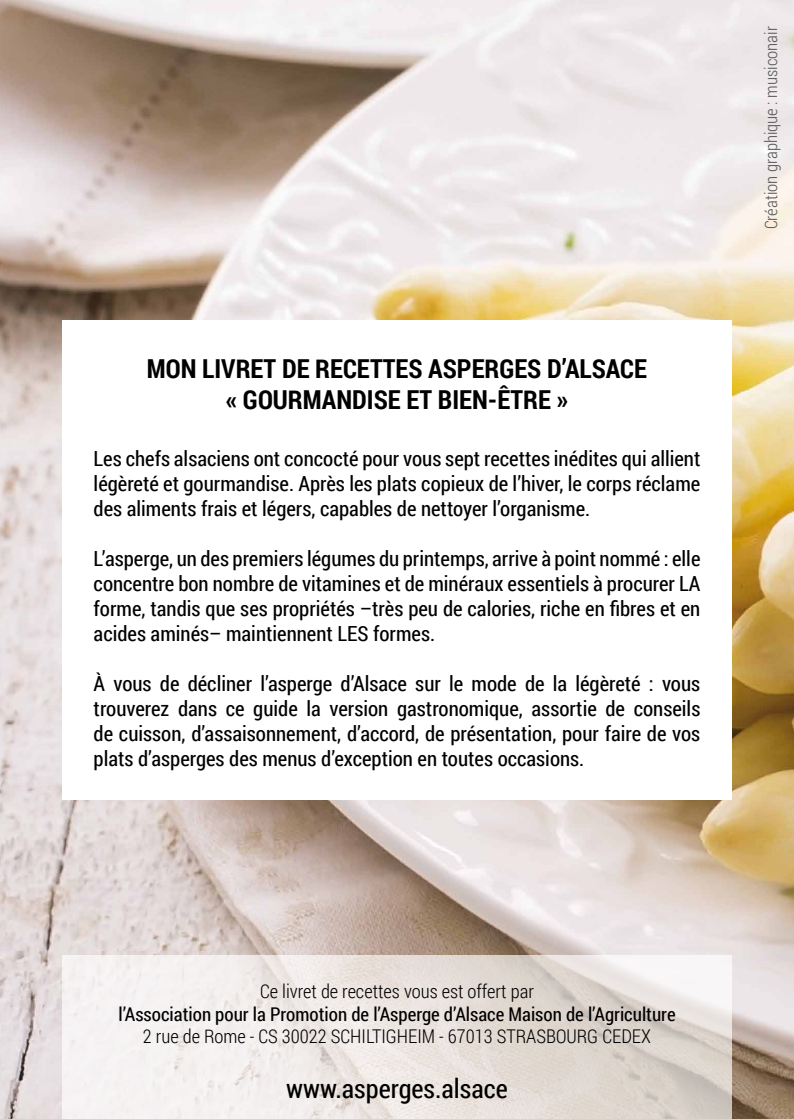
Recette

- Cuire les asperges dans de l'eau peu salée.
- Dans une poêle, mettre une noisette de beurre et faire dorer les queues d'écrevisses et les noix de Saint-Jacques (ne pas trop cuire les Saint-Jacques).

LA MOUSSELINE :

- Ciseler le basilic.
- Battre les jaunes d'œuf et le vin blanc à feu doux jusqu'à obtenir une mousseline légère, ajouter la moutarde et le basilic.
- Verser la mousseline sur le fagot d'asperges (chaud) et disposer les queues d'écrevisses et les Saint-Jacques.
- Vous pouvez également ajouter des copeaux de parmesan.

RESTAURANT AU SOLEIL
114 Rue principale - 67210 VALFF
03 88 08 92 58
www.hotel-au-soleil.com



Création graphique : musiconair

MON LIVRET DE RECETTES ASPERGES D'ALSACE « GOURMANDISE ET BIEN-ÊTRE »

Les chefs alsaciens ont concocté pour vous sept recettes inédites qui allient légèreté et gourmandise. Après les plats copieux de l'hiver, le corps réclame des aliments frais et légers, capables de nettoyer l'organisme.

L'asperge, un des premiers légumes du printemps, arrive à point nommé : elle concentre bon nombre de vitamines et de minéraux essentiels à procurer LA forme, tandis que ses propriétés –très peu de calories, riche en fibres et en acides aminés– maintiennent LES formes.

À vous de décliner l'asperge d'Alsace sur le mode de la légèreté : vous trouverez dans ce guide la version gastronomique, assortie de conseils de cuisson, d'assaisonnement, d'accord, de présentation, pour faire de vos plats d'asperges des menus d'exception en toutes occasions.

Ce livret de recettes vous est offert par
l'Association pour la Promotion de l'Asperge d'Alsace Maison de l'Agriculture
2 rue de Rome - CS 30022 SCHILTIGHEIM - 67013 STRASBOURG CEDEX

www.asperges.alsace