

☞ *L'asperge est une plante vivace aux nombreuses racines charnues rayonnant en étoile, aux tiges droites pouvant atteindre 1,5 mètre de hauteur, et au feuillage fin et ramifié.*



# Asperge

## ● Conseils

L'asperge se consomme toujours cuite, à l'eau ou à la vapeur. Servie tiède ou chaude, l'asperge s'accompagne bien de beurre ou de sauce hollandaise. Servie froide, on la consommera avec une vinaigrette, une mayonnaise ou une sauce moutarde.

## ● Stockage

L'asperge est très fragile. Enveloppée d'un linge humide et placée au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, elle se conservera 3 jours au maximum.

## ● Le saviez vous ?

L'asperge est consommée depuis plus de 2 000 ans. De la même famille que l'ail et l'oignon, l'asperge a des composantes communes avec ces deux plantes et des propriétés médicinales très proches.

## ● Recette "Mousse d'asperge"

Pour 4 personnes

### Ingrédients :

- 1 botte d'asperges blanches
- 1 oignon

- 1/4 l de crème fraîche liquide
- 4 oeufs
- beurre

- sel et poivre

- ☞ Hâchez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec une cuillerée de beurre.
- ☞ Lorsqu'il devient translucide, ajoutez les asperges avec une partie de leur jus. Laissez bouillir 2 mn puis passez le tout au mixeur.
- ☞ Dans un saladier, battez les oeufs et ajoutez la crème liquide. Salez, poivrez et ajoutez les asperges battues en mélangeant bien.
- ☞ Versez le tout dans un moule.
- ☞ Faites cuire au bain marie jusqu'à ce que la mousse soit bien prise.
- ☞ Démoulez à froid.