

Jérôme Bosch disait de l'asperge qu'elle était « le mets suave des gourmets ». Ce légume printanier est non seulement fin et délicieux, mais également amincissant et riche en vitamines et minéraux.

Jürg Lendenmann

# L'asperge

## La délicate reine des légumes

La Chine ancienne utilisait déjà l'asperge comme remède contre de nombreux maux. En raison de sa forme phallique, on lui prête également des vertus aphrodisiaques. *Asparagus officinalis*, son nom latin, signifie « asperge du pharmacien ». En effet, en raison de ses vertus diurétiques, dépuratives et laxatives, elle est utilisée pour combattre la surcharge pondérale et pour purifier le sang et les intestins.

### Messagères du printemps

Ce sont les tiges des asperges qui sont consommées. Au printemps, dès qu'elles percent la terre, les asperges verdissent au contact de la lumière. En Suisse, les asperges vertes sont plus appréciées que les blanches, qui ne se colorent pas car on les recouvre de terre afin que leur pointe n'entre pas en contact avec la lumière.

### Saine et peu calorique

L'asperge contient de précieuses substances nutritives : des vitamines E, C et B, de l'acide folique, du potassium, du calcium, du magnésium, du phosphore et du fer. Avec 92% d'eau, beaucoup de fibres et seulement 20 kcal pour 100 g, l'asperge est la meilleure alliée des régimes amincissants.

Les asperges doivent être consommées fraîches et conservées au réfrigérateur. Pour éviter que les tiges des asperges vertes ne se tordent, il faut les conserver debout.

### Délicieuse malgré l'odeur spéciale

Chez environ la moitié des personnes, l'urine commence déjà à sentir très fort juste après la consommation d'asperges. Ces personnes disposent d'un enzyme qui transforme l'acide asparagique en des composantes contenant du soufre. Mais ce petit inconvénient n'empêche pas les gourmets d'apprécier cet « ivoire comestible ».



### Conseils de lecture / Source

Thuri Maag  
**Maagische Momente. Prickelnde Leckerbissen für lustvolle Stunden zu zweit.** (en allemand)  
 176 pages, ISBN 978-3-85932-645-3.

# Recette Vista

## De l'énergie pure à siroter

Soupe froide pour deux personnes

### Asperges

- 500 g d'asperges vertes
- Sel marin fin
- Sucre
- 1 filet de jus de citron
- Huile de mandarine
- 3 tranches de jambon cru
- Sel rouge et noir d'Hawaï
- Herbes printanières : pissenlit, cresson de fontaine, barbarée, trèfle ou mouron des oiseaux

### Espuma de poivre

- 300 g d'eau ou d'eau de cuisson des asperges
- 1 pincée de sel
- Poivre du moulin
- 2 g de lécithine de soja ou
- Sucre (émulsifiant)

Cette soupe doit absolument être sirotée afin que les arômes se mélangent bien en bouche – vous découvrirez une nouvelle expérience gustative. Et siroter la soupe est si convivial !

### Préparation des asperges

Laver les asperges et couper les extrémités. Couper les pointes (environ 6 cm) et cuire dans l'eau environ 4 minutes afin qu'elles restent croquantes. Passer sous l'eau très froide et sécher sur un linge de cuisine. Réserver l'eau de cuisson. Passer les tiges restantes à la centrifugeuse. Diluer avec un peu d'eau de cuisson refroidie et assaisonner avec du sel, du sucre et le jus de citron.

(Si vous n'avez pas de centrifugeuse, hacher finement les asperges, mixer avec un peu d'eau de cuisson et filtrer à l'aide d'une passoire.)

### Préparation de l'espuma de poivre

Porter l'eau à ébullition, ajouter la lécithine ou le sucre, le sel, le poivre et laisser reposer 5 minutes (en cas d'utilisation de l'eau de cuisson, n'ajouter que du poivre). Mixer 2 minutes pour ajouter de l'air. Ecumer l'espuma avec une cuillère.

### Mise en place

Verser le jus d'asperge dans de grands verres, ajouter l'huile de mandarine et l'espuma de poivre. Enrouler les pointes d'asperges dans le jambon cru et servir avec la soupe. Garnir avec le sel rouge et noir d'Hawaï, l'huile de mandarine et les herbes printanières.

### Les bonnes adresses des gourmets

- **Restaurant zur Trotte**, Dorfstr. 2, 8415 Berg am Irchel, [www.zur-trotte.ch](http://www.zur-trotte.ch)
- **Spargelhof**, Thurhof, 8416 Flaach, [www.spargel.ch](http://www.spargel.ch)
- **Restaurant Randenhof**, 8225 Siblingen, [www.randenhaus.ch](http://www.randenhaus.ch)
- **Restaurant Baulüüt**, Leidenbergstrasse, 6210 Sursee, [www.bauluet.ch](http://www.bauluet.ch)
- **Restaurant Hirschen**, Fortenbach 239, 8262 Ramsen, [www.hirschen.ch](http://www.hirschen.ch)

### Quel est votre restaurant favori ?

Pouvez-vous recommander un restaurant exceptionnel avec une belle vue ou une terrasse ? Nous nous réjouissons de votre conseil. A partir de l'édition du mois de mai, nous présenterons dans un numéro sur deux quelques-uns des restaurants préférés de nos lectrices et lecteurs. Prière de nous envoyer votre recommandation d'ici au 16 mai 2011 à : [contact@sanatrend.ch](mailto:contact@sanatrend.ch)