

Asperges en trois parties (zéro déchet)



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 2m

Technique zéro déchet de préparation des asperges vertes : casser à la main au point de rupture naturel pour séparer les talons fibreux (bouillon), les pointes (garniture blanchie) et les tiges tendres en rondelles (cuisson). S'applique à tout plat d'asperges : risotto, pâtes, velouté, tarte, accompagnement.

Monde

INGRÉDIENTS

- ☐ asperges vertes, fraîches, de saison **750 g**
- ☐ Pointes, environ 3 cm depuis le sommet
- ☐ Talons fibreux
- ☐ Tiges tendres

PRÉPARATION

— Cassage à la main —

1. Laver les *asperges vertes* sous l'eau froide.
2. Saisir chaque asperge entre les deux mains et la plier doucement vers le bas. Elle se casse net au point de rupture naturel - la zone où la tige tendre rencontre la partie fibreuse non comestible.

Le grain de la fibre indique où séparer. Cette méthode est plus fiable que de couper au couteau à une distance arbitraire - chaque asperge trouve son propre point de rupture selon sa fraîcheur et son épaisseur.

— Tri en trois lots —

3. Trier les morceaux obtenus en trois lots distincts :
 1. *Talons fibreux* (la partie cassée du bas) - réserver pour le bouillon de légumes (parfumeront sans être consommés)
 2. *Pointes* - réserver pour la garniture finale blanchie
 3. *Tiges tendres* (le milieu, entre talon et pointe) - couper en rondelles fines de 3 à 4 mm sur planche, pour incorporation directe en cuisson

Si les tiges sont très épaisses (asperges blanches ou vertes matures), peler la partie basse au couteau économe pour retirer la peau coriace avant de couper en rondelles.

— Blanchiment des pointes —

5. Porter à ébullition une *petite casserole* d'eau salée.
6. Plonger les pointes d'asperges réservées et cuire *2 m* exactement (chronométré - au-delà elles ramollissent).
7. Égoutter et plonger immédiatement dans un *cul de poule* d'eau glacée (eau + glaçons). Laisser refroidir *2 m*, égoutter, réserver sur papier absorbant.

Le choc thermique fixe la chlorophylle (couleur vert vif préservée) et arrête la cuisson net pour préserver le croquant. Sans choc thermique, les pointes continuent de cuire par chaleur résiduelle et virent au vert olive.

— Réutilisation des trois lots —

Talons : ajouter à un bouillon de légumes (carotte, céleri, oignon, eau froide, mijoter 30 min minimum, filtrer). Idéal pour risotto, velouté, soupe.

Rondelles : ajouter crues en milieu de cuisson dans un risotto ou des pâtes, ou faire revenir 2-3 min à l'huile d'olive pour accompagnement, ou mixer en crème (sué + bouillon, puis blender tiède avec huile d'olive).

Pointes blanchies : dresser en garniture finale (sur risotto, sur velouté), ou intégrer telles quelles dans une salade tiède.

Cette technique évite tout gâchis : un kilo d'asperges achetées donne effectivement un kilo de matière utilisée, dont environ 60 % consommés directement et 40 % en parfumage du bouillon.

technique