

Frittata aux Asperges Vertes et au Jambon Cru

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 20 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **1 botte d'asperges vertes fines**
- **200 g de jambon cru**
- **100 g de parmesan râpé**
- **8 œufs**
- **4 bonnes cuillères à soupe de mascarpone**
- **1 gousse d'ail**
- **sel et poivre**

1. Laver les asperges puis les tailler en tronçons de 2/3 cm de longueur et réserver les pointes.
2. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les tronçons d'asperge pendant 5 minutes puis ajouter les pointes et poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires. Terminer en les égouttant.
3. Dans un saladier, fouetter les œufs avec 2 cuillères à soupe de mascarpone et la moitié du parmesan. Assaisonner en sel et en poivre.
4. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
5. Dans une poêle, allant au four, chauffer de l'huile d'olive puis y ajouter la gousse d'ail pelée et dégermée. Faire revenir 2 minutes afin de parfumer l'huile et sortir la gousse de la poêle.
6. Verser la préparation à base d'œufs dans la poêle chaude puis laisser frémir 5/6 minutes à feu moyen.
7. Déposer les asperges uniformément ainsi que le jambon effiloché grossièrement.
8. Enfourner pour 5 minutes de cuisson au four afin de bien dorer la frittata.
9. Sortir la poêle du four, déposer le mascarpone restant puis saupoudrer avec le reste de parmesan : c'est prêt ! ☐

☐ Cette frittata est un vrai bonheur pour les yeux mais surtout pour les papilles ! ☐

Toutes les saveurs de l'Italie sont présentes et apporteront joie et bonne humeur à votre repas ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

Veau à la Crème, Asperges et Champignons de

Paris

Temps de Préparation : 20 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **600 g d'escalopes de veau**
- **30 g de beurre**
- **20 cl (ou 200 g) de crème fraîche**
- **8 gros champignons de Paris**
- **1 botte d'asperges vertes**
- **1 oignon**
- **1 cuillère à soupe de moutarde**
- **sel, poivre**

1. Couper les escalopes de veau en petits cubes puis les saler. Réserver.
2. Laver les asperges, tailler les pointes à 5 cm de long et le reste en biseau d'1 cm de large.
3. Retirer le pied des champignons puis les émincer finement.
4. Éplucher et émincer l'oignon.
5. Dans une cocotte en fonte, ou une sauteuse, verser de l'huile d'olive puis faire suer l'oignon pendant quelques minutes.
6. Ajouter ensuite les morceaux d'asperges puis laisser cuire 5 minutes.
7. Verser ensuite les champignons et poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires tout en mélangeant. Débarrasser les légumes dans un plat.
8. Mettre à colorer la viande dans la cocotte, ou sauteuse, avec un trait d'huile d'olive sur toutes les faces.
9. Ajouter le beurre puis laisser cuire pendant 2/3 minutes jusqu'à coloration parfaite.
10. Verser l'ensemble des légumes cuits précédemment, mélanger et incorporer ensuite la moutarde avec la crème.
11. Assaisonner en sel et en poivre puis laisser mijoter pendant 15 minutes environ.
12. Servir le veau cuisiné avec du riz ou des pâtes cuites à l'eau : c'est prêt ! ☐

☐ N'est-ce pas un jolie recette pour cuisiner un délicieux veau fermier acheté chez votre producteur du coin ?! ☐

Elle est tirée de l'émission de Cyril Lignac "Tous en cuisine", alors autant vous dire que c'est une valeur sûr ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

Filet de Rouget et son Riz Sauté aux Asperges

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **8 filets de rouget**
- **500 g de riz long** ([ici un riz long naturellement parfumé d'exception de Camargue « Riz Canavere »](#))
- **1 botte d'asperges vertes**
- **2 oignons**
- **quelques branches de basilic**
- **du citron**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire le riz suivant les indications du paquet.
2. Pendant ce temps là, éplucher et émincer finement les oignons.
3. Couper les têtes des asperges puis tailler en rondelles le reste.
4. Dans une sauteuse chaude avec de l'huile d'olive, faire revenir les oignons pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer.
5. Ajouter ensuite les rondelles d'asperges sans les têtes puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
6. Mettre ensuite les têtes, saler et poivrer puis continuer la cuisson pendant 5 minutes.
7. En parallèle, égoutter le riz puis l'ajouter à la préparation oignons/asperges. Monter le feu et faire sauter le tout pendant une dizaine de minutes.
8. Pendant ce temps, dans une poêle bien chaude, ajouter un filet d'huile d'olive ainsi qu'une noix de beurre. Y déposer les filets de rouget côté peau puis cuire 5 minutes jusqu'à une belle coloration de la peau.
9. Terminer la cuisson des filets de rouget en les tournant et en les saupoudrant de basilic ciselé, saler et poivrer.
10. Dresser en disposant du riz sauté dans une assiette, déposer deux filets de rouget et terminer par un gros filet de citron : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à cette recette, les saveurs du rouget ne sont pas dénaturées et elles se marient à merveille avec celles du riz sauté ! ☐

Petite astuce s'il vous reste du riz sauté : le passer à nouveau à la poêle en y ajoutant des dés de jambon, cela fera un parfait plat pour le dîner ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

Gratin d'Asperges Vertes au Jambon

Pour 4 personnes :

- **1 botte d'asperges vertes (500 g)**
- **3 tranches de jambon blanc**
- **150 g de fromage frais (type Saint Môret)**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **30 g de gruyère râpé**
- **20 g de parmesan**
- **une poignée de cerneaux de noix**
- **sel, poivre**

1. Trier et laver les asperges puis les cuire à la vapeur pendant une dizaine de minutes pour qu'elles soient al denté.
2. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
3. Rouler chaque tranche de jambon autour de 3 ou 4 asperges puis les disposer dans un plat à gratin.
4. Dans un saladier, mélanger le fromage frais avec la crème fraîche.
5. Ajouter ensuite le gruyère râpé, assaisonner en sel et poivre.
6. Verser cette préparation sur les asperges puis saupoudrer le tout avec le parmesan.
7. Pour terminer, hacher les cerneaux de noix et les parsemer sur la préparation.
8. Enfourner pour une vingtaine de minutes de cuisson jusqu'à ce que le gratin soit bien coloré : c'est prêt !
□

□ Ce délicieux gratin se dégustera de préférence tiède.

Pour plus de goût, on peut remplacer le fromage frais par du fromage ail et fines herbes. □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Poêlée de Spaghettis aux Asperges Vertes, Petits Pois et Lardons

Pour 4/6 personnes :

- **1 paquet de spaghettis (500 g)**
- **1 botte d'asperges vertes (500 g)**
- **100 g de petits poids frais (ou surgelées)**
- **200 g de lardons**
- **1 oignon**
- **sel et poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les spaghettis comme indiqué sur l'emballage. Les égoutter puis les réserver.
2. Laver les asperges puis les couper en tronçons de 2 cm de longueur, les réserver.
3. Écosser les petits poids, les laver et les réserver.
4. Éplucher et émincer finement l'oignon puis le mettre à suer dans une poêle à feu doux pendant quelques minutes.
5. Ajouter les asperges avec les petits pois puis laisser cuire 5 minutes.
6. Mettre ensuite les lardons puis faire cuire le tout une quinzaine de minutes en prenant soin de bien remuer de temps en temps et d'assaisonner.
7. Pour terminer, verser les spaghettis dans la poêle et faire revenir le tout pendant 5 minutes : c'est prêt ! ☐

☐ Au moment du service, on peut saupoudrer le tout avec du parmesan ou bien du gruyère râpé. On peut également agrémenter cette poêlée suivant les légumes de saison : brocolis, pois gourmands, carottes... libre choix à votre imagination ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté d'Asperges Vertes

Pour 6/8 personnes :

- **1 kg d'asperges vertes**
- **2 grosses pommes de terre**
- **1 gros oignon**
- **2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **3 L d'eau**
- **1 Kub Or**
- **1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les couper en morceaux.

2. Faire de même avec les asperges et l'oignon.
3. Dans une cocotte minute, ajouter tous les légumes avec l'eau, le kub et la graisse de canard.
4. Mettre le tout sur le feu puis laisser cuire pendant 45 minutes à partir du moment où la cocotte commence à siffler.
5. Une fois cuit, découvrir puis remettre sur le feu.
6. Ajouter la crème fraîche, assaisonner puis laisser cuire pendant 15 minutes supplémentaires.
7. Mixer le tout : c'est prêt ! ☐

☐ Grâce à ce velouté, à déguster chaud ou froid, les saveurs de l'asperge restent entières. Un pur bonheur pour les papilles ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Risotto d'Asperges Vertes

Pour 4 personnes :

- **1 botte d'asperges vertes (500 g)**
- **1 gros oignon doux (type Mulhouse)**
- **300 g de riz spécial pour risotto**
- **1 litre d'eau**
- **2 cubes de bouillon de volaille**
- **100 g de parmesan**
- **2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **sel, poivre**

1. Trier et laver les asperges. Couper les têtes, les réserver, puis tailler le reste en tronçons de 3/4 cm chacun.
Les partager ensuite en deux dans le sens de la longueur.
2. Émincer l'oignon puis le faire suer dans une poêle huilée à feu doux.
3. En parallèle, mettre à bouillir l'eau puis y ajouter les cubes de bouillon de volaille. Une fois dissous, laisser le bouillon chauffer.
4. Ajouter les asperges, sans les têtes, dans la poêle puis faire revenir le tout à feu doux pendant une dizaine de minutes.
5. Mettre ensuite les têtes d'asperges puis faire cuire le tout une dizaine de minutes supplémentaires en remuant toutes les 2 minutes.

6. Verser le riz puis le laisser cuire jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
7. Ajouter 1/3 du bouillon (bien chaud) puis laisser absorber en remuant de temps en temps.
8. Faire de même pour les deux autres tiers du bouillon.
9. Une fois tout le bouillon absorbé, laisser mijoter 5 minutes puis ajouter la crème fraîche. Assaisonner généreusement, laisser cuire 5 minutes à nouveau.
10. Pour terminer, verser la totalité du parmesan, mélanger jusqu'à obtenir un risotto bien homogène : c'est prêt ! ☐

☐ Il est très important de servir ce risotto bien chaud pour un maximum de saveurs ! On peut le déguster en plat principal ou accompagné d'une viande grillée ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Vous pouvez retrouver le couteau OPINEL présent sur la photo sur le site de "La Collection"

- Le couteau OPINEL Office n°112 : [disponible ici](#) !

la
collec+ion
concept store

Bénéficiez de 10% de réduction sur votre commande avec le code : DELICIMO10

Flans Asperges Lardons

Pour une vingtaine de petits flans :

- 750 g d'asperges vertes
- 200 g de lardons
- 6 œufs entiers
- 80 g de gruyère râpé
- 200 g de crème fraîche épaisse ou semi-épaisse
- 100 g de lait demi-écrémé (ou lait de soja)
- 1 bouquet de ciboulette
- sel et poivre

1. Faire cuire à la vapeur les asperges pendant 15 minutes.
2. Réserver une vingtaine de tête d'asperges pour la finition.
3. Mixer le reste des asperges avec les œufs, le gruyère, la crème fraîche, le lait et la ciboulette.
4. Assaisonner généreusement en le sel et le poivre.
5. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
6. Verser la préparation dans des petits ramequins ou une plaque à muffins préalablement beurrés.
7. Déposer 2 à 3 lardons par ramequin ou par moule.
8. Enfourner pendant 45 minutes de cuisson.
9. Une fois cuits et tièdes, démouler les flans puis les décorer avec les têtes d'asperges : c'est prêt ! ☐

☐ Vous pouvez également émincer quelques brins de ciboulettes à disposer au dernier moment sur les flans. ☐

Ils seront idéaux en apéro ou en entrée avec une salade verte ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

