

Asperges.



Température : 100°C
Taux d'humidité : 100%
Cuisson : 17 à 25 min

Ingrédients pour 4 personnes :

12-16 asperges blanches
12-16 asperges vertes
4 dl d'eau
1 pincée de sel
1 pincée de sucre
½ dl de vinaigre de vin blanc

Préchauffez le four à 100°C, 100% d'humidité.

- Epluchez bien les asperges blanches. Pour les asperges vertes, épluchez seulement le dernier tiers.
- Coupez l'extrémité ligneuse des asperges. Mettez les asperges blanches avec l'eau, le sel, le sucre et le vinaigre de vin blanc dans le plat Gastro Norm non perforé, les asperges vertes dans le plat perforé.
- Enfourez d'abord les asperges blanches au niveau de cuisson le plus bas dans le four à vapeur préchauffé et laissez cuire pendant 8 min (réglez le minuteur sur 8 min).
- Puis enfourez les asperges vertes sur le troisième niveau de cuisson et laissez cuire les deux ensemble pendant encore 17 min.
- Retirez du four, égouttez les asperges et préparez selon une des variantes suivantes.
- Temps de cuisson : asperges blanches environ 25 min, asperges vertes environ 17 min.

Variantes

Classique

- Servez avec de la sauce hollandaise ou de la sauce béarnaise et accompagnez de jambon cru.

À la milanaise

- Réchauffez 4 cuillères à soupe de beurre dans une poêle, sans le laisser brunir. Parsemez les asperges de 100 g de parmesan râpé puis versez le beurre dessus.

Mayonnaise aux herbes

- Préparez 150 g de mayonnaise. Hachez finement le demi-bouquet de persil et de ciboulette ou d'autres herbes fraîches au choix et incorporez à la mayonnaise. On peut aussi servir les asperges avec d'autres sauces à base de mayonnaise.

Gratinées

- Mettez les asperges cuites à la vapeur dans un plat résistant au four. Parsemez de 150 g de mascarpone et de 100 g d'emmental râpé. Salez et poivrez. Faites gratiner 4 à 5 min en mode « Gril » à 230°C au four combi-vapeur ou au four traditionnel préchauffé.