



Recette facile Riz aux asperges par Bruno Verjus

Ingrédients pour 4 personnes

250 gr de riz blanc ou complet

750 gr d'eau filtrée

4 asperges

10 cm d'huile d'olive

Un peu de fleur de sel

Progression

Cuire le riz avec l'eau pour 15 minutes dans une casserole. Ôter la casserole du feu, couvrir et laisser le riz gonfler pour 5 minutes.

Détailler vos asperges en fines lamelles

Dans un saladier mélanger le riz très chaud avec les asperges crues de façon à les « faner ».

Assaisonner de quelques gouttes d'huile d'olive vierge et de fleur de sel.



Frittata aux asperges et au Sainte-Maure de Touraine AOP

Frittata aux asperges et au Sainte-Maure de Touraine AOP, une recette printanière pour profiter des saveurs florales du célèbre fromage de chèvre.



Frittata aux asperges et Sainte-Maure de Touraine AOP © Ch.Gauget

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 Sainte-Maure-de-Touraine AOP
- 8 œufs frais
- 10 asperges vertes
- Une poignée de feuilles d'épinard
- 1 CS d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Couper le Sainte-Maure-de-Touraine AOP en tranches d'environ 1 cm.

Dans une poêle pouvant aller au four, chauffer l'huile d'olive et y faire tomber les feuilles d'épinard

Couper la base des asperges vertes, les couper en deux et les ajouter dans la poêle avec les épinards.

Dans un bol, battre les œufs en omelette. Assaisonner en sel et en poivre du moulin.

Verser les œufs dans la poêle avec les légumes puis disposer harmonieusement les tranches de Sainte-Maure-de-Touraine AOP.

Enfourner 15/20 minutes.

Astuce : Cette frittata peut être présentée en part individuelle en la préparant dans des petites poêles à blinis.

RELIRE

[Saveurs printanières avec le Sainte-Maure de Touraine AOP](#)



Homard bleu framboisé, guacamole, asperges de Roques- Hautes

Homard bleu framboisé, guacamole, asperges de Roques-Hautes, une recette signée Michel Roth, Chef Exécutif et Directeur des cuisines de l'Hôtel Président Wilson à Genève (Suisse).



Ingrédients pour 4 personnes

Homard

4 homards bleus avec pinces cuits à la nage

20 g de beurre

1 gousse d'ail

1 branche de thym

Guacamole

1 avocat

25 g d'huile d'olive

1/3 de jus de citron

Piment d'Espelette

Sel /poivre

Sauce mayonnaise homardine

125 g de bisque de homard réduite

25 g de mayonnaise

25 g d'huile d'olive

1/2 jus de citron

Asperges et avocat

10 asperges vertes

1 avocat

2 cl d'huile d'olive au citron

Décoration et finition

50 g de framboises

50 g de vinaigrette à la framboise

Poudre de framboise

Jeunes pousses

Feuille d'argent

Préparation de la recette :

Homard

Dans une poêle, faire rôtir le homard au beurre avec l'ail et le thym pendant environ 2 minutes.

Guacamole

Éplucher et dénoyauter l'avocat. Mixer la chair avec l'huile d'olive et le jus de citron, ajouter une pointe de piment d'Espelette, du sel et du poivre.

Sauce mayonnaise homardine

Mélanger la bisque réduite froide avec la mayonnaise, ajouter l'huile d'olive, le jus de citron et rectifier l'assaisonnement.

Asperges et avocat

Éplucher les asperges, cuire 8 asperges à l'eau bouillante pendant 2 minutes. Tailler les deux asperges restantes en lamelles. Les assaisonner à l'huile d'olive au citron. Éplucher l'avocat, le tailler en dés puis griller.

Dressage et finition

Dans une assiette, dresser une queue et une pince de homard.

Ajouter deux asperges puis une lamelle d'asperge crue, les framboises, les dés d'avocat grillés et des points de guacamole.

Ajouter la vinaigrette à la framboise, la poudre de framboise, les jeunes pousses et la feuille d'argent. Servir la sauce mayonnaise homardine à part dans une saucière.

Hôtel Président Wilson

Genève - Suisse

<http://www.hotelpresidentwilson.com/fr/michel-roth>

RELIRE

[Président Wilson, Michel Roth](#)

[Prix Champagne Collet du Livre de Chef 2018, Président Wilson de Michel Roth parmi le 10 ouvrages en lice](#)

[CHEZ PAUL BOCUSE, MICHEL ROTH ET GUILLAUME GOMEZ ONT ANNONCÉ QU'ILS SE REPRÉSENTAIENT À LA PRÉSIDENTE DES EURO-TOQUES](#)

[ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EURO-TOQUES FRANCE : MICHEL ROTH ET GUILLAUME GOMEZ RÉÉLUS CO-PRÉSIDENTS](#)

[Vidéo Le festin des Chefs signé par Nicolas Sale et Michel Roth](#)

[Guillaume Gomez et Michel Roth co-présidents d'Euro-toques lancent la fête de la gastronomie à Rugis](#)

[VIDEO : Nicolas Patural a remporté la sélection Suisse du trophée Masse présidée par Michel Roth](#)

[Mougins 2016: vidéo-Interview de Michel Roth et Jeremy Muntsinga](#)

[Concours Le Cristal Michel Roth](#)

[Milano 2015 : Michel Roth au Café des chefs](#)

[Recette Tomate cœur de bœuf, chèvre et tourteau par Michel Roth](#)

[Emmanuel Renaut et Michel Roth ; un 6 mains chez Olivier Nasti](#)



Combien de sel pour cuire des asperges ? Hervé This

Combien de sel faut-il mettre dans l'eau de cuisson des asperges ? Nous sommes bien d'accord que cela est un choix « esthétique » (en cuisine, le « bon », c'est le beau à manger, et le mot « esthétique » ne désigne pas le beau à voir, mais le bon), de sorte que chaque artiste culinaire fait ce qu'il juge bon. La question n'est pas là, sans quoi nous n'aurions pas consacré un séminaire de gastronomie moléculaire à l'étude de cette question.

Si nous avons fait l'étude de l'influence de la quantité de sel dans l'eau de cuisson sur le goût, c'est qu'il avait été dit, par un chef étoilé, lors d'un séminaire ancien, que « les asperges ne prennent pas de sel ». Autrement dit, on aurait pu ajouter autant de sel que l'on voulait dans l'eau de cuisson, sans que les asperges ne soient trop salées. Ou encore il aurait fallu considérablement sursaler l'eau pour avoir des asperges correctement salées.



Nous avons décidé de tester expérimentalement cette idée, en comparant des asperges cuites soit dans de l'eau sans sel, soit dans de l'eau très salée. Mieux, pour avoir des points « fixes », reproductibles par tous, nous avons décidé, dans un premier temps, de comparer une eau sans sel, et une eau de cuisson saturée en sel : quand l'eau bouillait, nous avons ajouté du sel jusqu'à ce qu'il ne se dissolve plus. Oui, l'eau était excessivement salée... mais puisqu'on nous avait dit que les asperges ne prenaient pas le sel, autant essayer de le faire.

Les asperges (de même calibre) ont été pelées, placées dans de l'eau bouillante, cuites pendant le même temps, rincées sous l'eau claire... et consommées en aveugle : aucune hésitation à avoir, l'idée proposée était fausse ! En effet, les asperges cuites dans l'eau non salée n'étaient pas salées... mais les asperges cuites dans l'eau sursaturée en sel étaient beaucoup trop salées, et bien plus sur le pied que sur la pointe (l'eau salée entre par capillarité par le pied).

De surcroît, l'asperge dans l'eau trop salée est plus molle, et il y a une différence de couleur : la tête est plus verte, et plus jaune dans l'eau non salée.

Puis nous avons comparé des asperges cuites dans l'eau saturée en sel, ou dans de l'eau « normalement » salée. Le même effet que précédemment est observé, à savoir que les asperges dans l'eau normalement salée ont été bien salées, mais les asperges dans l'eau trop salée étaient trop salées.

La conclusion est donc très claire : contrairement à ce qui a été prétendu, les asperges « prennent le sel », et il n'est pas souhaitable de trop saler l'eau de cuisson.

Par **Hervé This**