



Comment garder les asperges bien vertes



Tipp von Esther Kern



Le chef étoilé Markus Arnold, chef cuisinier du restaurant Steinhalle à Berne et ambassadeur de V-ZUG, raffole des asperges vertes. En tant que professionnel, il sait comment stabiliser la couleur verte et donner ainsi encore plus de goût à l'asperge.

L'asperge est de loin le légume favori de Markus Arnold. «L'un des seuls à être uniquement saisonnier, dit-il. C'est pour cela que je me réjouis d'autant plus de pouvoir en déguster.» Markus Arnold a perfectionné la préparation des asperges vertes, notamment avec beaucoup de sel. Pourquoi? «Le sel stabilise la chlorophylle et le légume prend une belle couleur d'un vert éclatant», explique Markus Arnold. Il ajoute qu'une teneur en sel légèrement plus élevée que pour les carottes ou les pois, par exemple, convient très bien aux asperges. Markus Arnold sale habituellement l'eau de cuisson des légumes selon le rapport 10 g de sel / 1000 g d'eau. Pour les asperges, il met deux fois plus de sel. Il nous révèle ici sa méthode préférée pour préparer les asperges vertes: faire blanchir les asperges pendant une minute dans de l'eau salée (20 g / 1000 g d'eau), puis les plonger brièvement dans l'eau glacée jusqu'à ce qu'elles soient à température ambiante. Les badigeonner ensuite avec du beurre noisette et les assaisonner avec du sel et du poivre, avant de les faire griller au four à 230 degrés chaleur tournante pendant environ 5 minutes. Remuer



légèrement les asperges pendant la cuisson et les badigeonner à nouveau éventuellement avec du beurre (ou de l'huile végétale). Markus Arnold déguste les asperges ainsi préparées de préférence avec du lardo et du ponzu, une sauce épicée japonaise à base d'agrumes.