



# Heureux en cuisine

*Avec L'asperge, la rhubarbe et le chou-fleur ...mais qu'en faire?*

AVEC LE TIP  
DE LORENZA

---

*Cru..cuit mais pas de trop et ce qu'il en reste...*



*L'asperge*  
*En*  
*cru..d'abord*



*Toute fraîche, elle est  
délicieuse coupée en fines  
rondelles pour donner du  
croquant à une salade  
printanière aux feuilles  
d'épinards ou jeunes  
pousses avec une émulsion  
sauce soja, huile de sésame  
et zeste d'orange, ajouter  
quelques amandes ou  
noisettes concasées et vous  
sortez câlé mais léger et  
plein d'énergie*



*En cuit mais  
à peine:*



*Tout simple...*

*Coupez la en petits  
tronçons, faites les sauter  
dans un peu d'huile., et  
saupoudrez d'un chips de  
jambon de parme rôti sous  
le grill du four..contraste,  
fraîcheur et saveur peu en  
importe la couleur*



*Et avec l'eau  
de cuisson*

*Que faire?*

*Gardez comme bouillon  
pour votre risotto ou  
n'importe quelle autre  
prépa ayant besoin de  
mouillage*

*Mais aussi servir un  
poisson rôti dans un fond  
de bouillon d'asperge c'est  
un peu le Japon qui  
s'invite à la maison...*





*Et le chou-  
fleur ...*

*En cru, coupez le tout fin  
pour avoir la consistance  
d'un grain et préparez le  
comme un taboulé avec  
persil hâché, huile, un eu  
d'ail et du citron*

*A peine cuit, améliorez le  
d'anchois et de câpres  
hâchés ainsi que d'une  
petite émulsion huile et jus  
de citron, une pointe de  
curry*





*Et le chou-  
fleur ...*

*Enfin, rôti en entier dans  
le four avec des épices  
comme curry,, curcuma,  
paprika fumé et gratiné de  
griabes de chia, courge et  
sésame...Un délice  
croustillant*





*Moi, je la consomme en "salé"...et crue..le plein de vitamines*

*La Rhubarbe.. fruit ou légume?*



*Je la slide en rondelles et en agrément ma salade repas, elle se marie parfaitement avec des herbes fraîches et des graines ou des noix éclatées et ses pelures en rubans, déshydratés au four feront un carnage comme condiments sur vos plats ou dans vos salades ..juste une fine acidité qui relèvera à merveille votre cuisine*