



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

Je la slide en rondelles et en agrémente 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

*La
Rhubarbe..
fruit ou
légume?*

