

Hagen Gnote

LIVRET DE  
RECETTES  
N° 60

# Hagen Gnote

Cuisiner et savourer en fin gourmet



L'asperge, un  
légume gourmand



# HAGEN GROTE – INFOS UTILES

## L'ASPERGE – UN LÉGUME GOURMAND

**Trois variétés d'asperges différentes**  
Sur environ 220 espèces d'asperges différentes, seules 15 variétés cultivées sont importantes pour la culture commerciale.

### Asperges blanches

Les asperges blanches sont les pousses issues du rhizome (racine) de cette plante vivace. Au printemps, après le repos hivernal, de nouvelles pousses croissent chaque année en direction du soleil. Sous terre, elles sont blanches, en surface, à la lumière du soleil, elles deviennent vertes. Les asperges dont les têtes sont entièrement blanches doivent être récoltées (piquées) dans le sol. Pour cela, les cultivateurs construisent des buttes de terre coûteuses. Pour récolter des asperges aux pointes violettes pour des raisons esthétiques, les agriculteurs laissent les pointes sortir de quelques centimètres de la terre. Le goût s'en trouve modifié. Les asperges violettes, préférées en France, sont un peu plus âpres que les asperges blanches.

### Asperges vertes

Les asperges vertes sont beaucoup plus faciles à cultiver, car elles ne nécessitent pas de travaux de terrassement particuliers. Il suffit de les laisser pousser hors de terre. Elles sont récoltées en surface dès que les turions verts atteignent environ 15 cm. Le goût des asperges vertes est toutefois très différent de celui des asperges blanches. Mûries au soleil, les asperges vertes développent un goût de légume typique qui rappelle un peu les petits pois.

### Asperges sauvages

L'asperge sauvage est l'une des 220 espèces originales d'asperges cultivées et pousse autour de la Méditerranée. C'est là qu'elles sont ramassées et souvent proposées en petites bottes dans la rue. Ses tiges vertes et fines ont peu de chair et un goût peu prononcé. En mai, elle est présente sur nos marchés sous l'appellation « asperge de bois ». Grâce à sa popularité croissante, elle est également de plus en plus cultivée.

### La saison des asperges - À partir de quand trouve-t-on des asperges fraîches ?

La saison normale de récolte commence vers la fin avril, en fonction du temps. Des cultivateurs astucieux déplacent toutefois le début de la saison au mois de mars à l'aide de bâches et de chauffage électrique. Cela entraîne, outre la pollution de l'environnement due aux films plastiques, une consommation d'énergie élevée et donc un mauvais bilan climatique. Les films thermiques et le chauffage perturbent également le climat naturel dans les buttes de terre. Les plantes sont poussées et ne peuvent pas croître naturellement en paix, ce qui provoque une influence négative sur le goût.

### Fin de la saison des asperges

Traditionnellement, la saison des asperges se termine à la Saint-Jean, le 24 juin. La plante peut alors bourgeonner complètement un arbuste de 60 à 150 cm de haut. Grâce à la photosynthèse, elle accumule alors l'énergie qui sera stockée dans les racines à l'automne, afin de bourgeonner à nouveau avec vigueur au printemps. En revanche, si l'on continue à piquer des asperges après le 24 juin, ce qui peut se faire sans problème, la récolte de l'année suivante sera nettement moins importante.

### Bien choisir et acheter ses asperges

De nouvelles variétés d'asperges sont régulièrement cultivées pour des raisons économiques. Les nouvelles variétés (Gijnlim, Grolim, Rapsody, etc.) sont plus droites, plus blanches et plus jolies que de nombreuses anciennes variétés traditionnelles, souvent un peu tordues. Les notes amères ont été supprimées, mais les arômes agréables de beurre et de noisette ont également été perdus. Les variétés modernes d'asperges sont plutôt aqueuses avec une note sucrée et ne représentent malheureusement plus le terroir local typique de leur origine. Une évolution défavorable que nous connaissons également pour le goût de la tomate, de la pomme, de la pomme de terre et de la fraise. Même les spécialistes ont du mal à distinguer visuellement les nombreuses variétés d'asperges proposées actuellement. C'est pourquoi il existe en Allemagne différentes classes de qualité qui n'évaluent toutefois que

l'aspect visuel et non le goût. Celui-ci ne dépend pas de la classe de qualité, d'une belle couleur ou d'une croissance droite. En revanche, la nature et la composition minérale du sol de la région où il est cultivé sont déterminantes. Malheureusement, les nouvelles sélections ont également conduit à un nivellement du goût. Les anciennes variétés d'asperges telles que Violetta, Ramada, Burgundina, Huchels et Ramires constituent un atout culinaire. Il est également réjouissant de constater que les producteurs d'asperges responsables attirent l'attention sur des produits de qualité particulière sur leurs étiquettes grâce à des informations telles que „asperges naturelles de plein champ sans film plastique“. Outre un meilleur goût, un autre argument en faveur des variétés classiques : les nouvelles variétés ne produisent que pendant 10 ans, les anciennes jusqu'à 16 ans.

### Comment reconnaître des asperges fraîches ?

La fraîcheur est essentielle : les asperges doivent être achetées et préparées au plus tard deux jours après la récolte. C'est pourquoi l'idéal est d'acheter directement chez le producteur d'asperges. Au supermarché ou au marché hebdomadaire, il est déjà plus difficile de tester la fraîcheur. Les tiges ne doivent pas être trop séchées au niveau des coupes. Il est encore plus sûr de tester la fraîcheur en frottant deux morceaux d'une tige d'asperge cassée l'un contre l'autre. Si cela produit un grincement, le légume est frais.

### Comment conserver correctement les asperges ?

Si l'on ne peut pas préparer immédiatement des asperges fraîches et que l'on doit quand même les stocker un peu plus longtemps, il est préférable de les placer au réfrigérateur, enveloppées dans un torchon humide.

### Combien d'asperges par personne ?

Classiquement, on compte 500 g d'asperges non épluchées par personne. L'épluchage entraîne une perte d'environ 30 %. Cette quantité est raisonnable pour les plats principaux, car les asperges s'accompagnent d'accompagnements et de sauces rassasiants. Pour les hors-d'œuvre et les salades, la quantité peut être moindre.





# POITRINE DE VOLAILLE AUX ASPERGES POCHÉE AU LAIT DE COCO

## Ingrédients pour 4 personnes

### Poitrine de volaille

3 brins de citronnelle  
500 ml de lait de coco  
200 ml de fond de volaille  
600 g de poitrine de poularde de maïs  
½ piment rouge  
1 gousse d'ail  
100 ml de crème fraîche  
½ citron vert  
Sel, poivre

### Asperges

8 asperges blanches  
8 asperges vertes  
Sel  
1 c. à soupe de beurre  
½ citron

### De plus

1 bouquet de coriandre

## Préparation

### Poitrine de volaille

**1** Couper en deux la citronnelle dans le sens de la longueur et la faire cuire dans le lait de coco et le fond de volaille pendant 5 minutes. Parer correctement la poitrine de poularde de maïs en enlevant la peau, la graisse et les tendons. La diviser en 4 morceaux de taille à peu près égale. Ajouter ces 4 morceaux au bouillon de cuisson très chaud et faire chauffer juste en dessous du point d'ébullition. Pocher dans le bouillon très chaud pendant 15 minutes à environ 90 °C. Retirer du bouillon les morceaux de volaille, les couvrir et les réserver au chaud.

**2** Retirer les graines du piment rouge. Éplucher l'ail. Couper le piment et l'ail en petits dés et les faire cuire pendant 10 minutes dans le bouillon de pochage. Passer le bouillon dans un tamis fin et en retirer 300 ml. Faire bouillir ces 300 ml avec la crème fraîche jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Assaisonner avec le jus de citron vert, le sel et le poivre.

### Asperges

**1** Éplucher entièrement les asperges blanches et seulement le tiers inférieur des asperges vertes. En retirer les extrémités ligneuses. Couper toutes les asperges en diagonale, en morceaux d'environ 3 cm de long. Faire cuire « al dente » dans de l'eau salée (10 g de sel/litre) avec une noix de beurre et du jus de citron en séparant les couleurs. Selon leur épaisseur, les asperges blanches doivent être cuites 8 à 9 minutes, les asperges vertes 5 à 6 minutes.

## Finition et dressage

Mettre la poitrine de volaille sur des assiettes préchauffées. Ajouter les morceaux d'asperges et les recouvrir légèrement avec la sauce à la crème et au lait de coco. Saupoudrer le tout avec des petites feuilles de coriandre.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

### Fond de poulet

Lot de 3 verres  
identique à 200 ml  
Réf. 05H05  
**11,95 €**  
(19,92 €/l)



### Presse-agrumes inversé

Grande quantité de jus sans effort  
Réf. 262Z02  
**39,95 €**



### Presse-ail

Sépare la peau et écrase la pulpe en  
un seul geste  
Réf. 322X01  
**34,95 €**





# PANINI AUX ASPERGES AU FROMAGE DE CHÈVRE

## Ingrédients pour 4 paninis

500 g d'asperges vertes  
2 c. à soupe de beurre  
Sel, poivre  
½ citron  
4 petits pains panini (alternative Ciabatta)  
Huile d'olive  
200 g de chèvre en rouleau  
60-80 g de roquette

## De plus

1 c. à soupe de beurre  
1 c. à soupe de jus de citron  
1 gousse d'ail  
Sel, poivre  
3 c. à soupe d'huile d'olive

## Préparation

**1** Laver les asperges, éplucher le tiers inférieur et enlever les extrémités ligneuses. Couper asperges et les réserver pour la décoration. Couper les pointes d'asperges en morceaux d'environ 7 cm de longueur et les faire revenir dans le beurre fondu dans la poêle pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Saler, poivrer et assaisonner avec quelques gouttes de jus de citron.  
**2** Couper les petits pains à panini en deux et verser un peu d'huile d'olive sur les deux moitiés. Couvrir la moitié inférieure d'asperges frites. Émietter le fromage de chèvre et l'ajouter aux asperges. Laver la roquette, la sécher, enlever les tiges dures et réserver une partie pour la décoration. Terminer la moitié inférieure du panini avec un peu de roquette. Refermer avec la moitié supérieure du pain et cuire dans un grill de contact préchauffé pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que le pain soit croustillant.

## Finition et dressage

Poser le panini coupé en deux en diagonale sur des assiettes. Faire revenir les pointes d'asperges dans le beurre pendant 4 minutes et les répartir sur les assiettes avec le reste des feuilles de roquette comme garniture. Faire une vinaigrette avec le jus de citron, la gousse d'ail finement hachée, le sel, le poivre et l'huile d'olive et en assaisonner les pointes d'asperges et les feuilles de roquette.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

### Ravidà „Selezione Speciale“

Extrêmement aromatique,  
avec une légère douceur  
Réf. 480L01  
**34,95 €**  
(€ 46,60/l)



### Poêle professionnelle

Ø 20 cm (fond Ø 14 cm),  
4,5 cm de hauteur  
Réf. 025Z01  
**59,95 €**



### Gril de contact automatique

Gril de table avec capteur  
électronique  
Réf. 272X31  
**289,99 €**



Asperges



Hagen Grote

# RAGOÛT D'ASPERGES ET DE CHAMPIGNONS AUX QUENELLES DE POULARDE DANS CACCAVELLA

## Ingrédients pour 4 personnes

4 Caccavelle  
12 champignons  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de beurre  
1 échalote  
Quenelles de poularde (boîte de 800 g, 16 quenelles, 320 g, dans fond de volaille)  
800 g d'asperges blanches  
150 ml de crème fraîche  
50 ml de vin blanc  
Sel, poivre  
2 c. à soupe de jus de citron

## De plus

1 bouquet de persil plat

## Préparation

**1** Précuire les Caccavelle pendant 20 minutes dans de l'eau salée (10 g de sel/litre). Laver les champignons très brièvement pour qu'ils ne se gorgent pas d'eau. Couper les champignons en quatre et saisir immédiatement vigoureusement à feu vif dans le mélange huile-beurre. Au bout de 4 minutes, ajouter l'échalote finement hachée et la faire blondir à feu doux.

**2** Éplucher les asperges finement, couper les bouts ligneux et couper en morceaux de 3 cm de long. Ajouter aux champignons dans la poêle et faire revenir brièvement. Compléter avec 250 ml du fond de volaille, la crème fraîche et le vin blanc. Y cuire les asperges et les champignons 12 minutes. Assaisonner avec sel, poivre et jus de citron. Ajouter les quenelles de poularde et réchauffer, mais ne pas cuire.

**3** Répartir le ragoût dans les Caccavelle. Réserver l'excès de ragoût pour la décoration. Dans un plat à gratin, au four préchauffé à 180 °C, cuire les Caccavelle, recouvertes de papier aluminium, dans le reste du bouillon de volaille pendant 16 minutes.

## Finition et dressage

Placer les Caccavelle et le ragoût encore disponible sur des assiettes préchauffées. Garnir de petites feuilles de persil.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

### Caccavelle Nature

Des grandes coquilles napolitaines pour des farces raffinées

8 pièces, 250 g  
Réf. 625Z04

**16,95 €**  
(67,80 €/kg)



### Quenelles de poularde

Dans un délicieux fond de poulet très aromatique,  
boîte de 800 g  
Réf. 019F01

**18,95 €**  
(23,69 €/kg)



### Huile d'olive vierge extra CA'N VEY

Arômes fruités intenses  
750 ml  
Réf. 981H06

**29,95 €**  
(39,93 €/l)



Asperges



Hagen Grote

# SALADE D'ASPERGES AVEC CŒUF FRIT ET VINAIGRETTE À LA PULPE DE PIMENT D'ESPELETTE

## Ingrédients pour 4 personnes

### Salade d'asperges

6 asperges vertes et 6 asperges blanches  
Sucre  
1 c. à soupe de beurre  
1 c. à soupe de jus de citron

### Cœufs frits

5 œufs taille L  
2 c. à soupe de farine  
3 c. à soupe de chapelure panko

### Vinaigrette

Sel, poivre  
1 gousse d'ail  
1 c. à café de sucre  
2 c. à soupe de vinaigre à la pulpe de piment d'Espelette  
3 c. à soupe d'huile d'olive

### De plus

Huile de friture  
1 bouquet de roquette  
Flocons de piment

## Préparation

### Salade d'asperges

1 Couper les extrémités ligneuses des asperges. Éplucher complètement les asperges blanches et seulement le tiers inférieur des asperges vertes. Couper les asperges en morceaux de 4 cm de long. Faire bouillir de l'eau salée avec un peu de sucre, de beurre et de jus de citron. Y cuire les asperges vertes pendant 4 minutes, les retirer et les rincer à l'eau froide pour préserver leur couleur. Cuire les morceaux d'asperges blanches pendant 6 minutes. Égoutter les morceaux d'asperges et essuyer.

### Cœufs frits

1 Cuire 4 œufs pendant 5 minutes, rincer à l'eau froide et les peler. Les passer dans la farine puis dans le cinquième œuf battu. Rouler ensuite dans la chapelure et appuyer légèrement sur la chapelure. Les frire dans l'huile chaude (180 °C) pendant une à deux minutes jusqu'à ce que la panure soit bien dorée. Laisser les œufs finis égoutter sur du papier absorbant.

### Vinaigrette

1 Mélanger le sel, le poivre, la gousse d'ail pelée et finement hachée et 1 c. à café de sucre avec le vinaigre. Mélanger avec l'huile d'olive pour obtenir une vinaigrette homogène.

### Finition et dressage

Laver et sécher la roquette et la disposer sur les assiettes de manière décorative. Mélanger les morceaux d'asperges avec la vinaigrette et les mettre sur les assiettes. Placer un œuf au centre et ouvrir un peu pour que le jaune d'œuf encore liquide coule légèrement. Garnir de flocons de piment.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

### Vinaigre à la pulpe de fruit, piment d'Espelette

constitué de 42 % de pulpe, 250 ml  
Réf. 169Z06  
**11,95 €**  
(47,80 €/l)



Mini-Friteuse  
Idéale pour 2-3 portions  
Réf. 228Z01  
**49,95 €**



### Ensemble de 3 bacs à paner

Lavables au lave-vaisselle  
Réf. 063U19  
**24,95 €**





# TOMATES EN GELÉE AVEC GARNITURE DE LÉGUMES ET CREVETTES

## Ingrédients pour 4 personnes

### Gelée de tomates

1 échalote  
1 gousse d'ail  
2c. à soupe d'huile d'olive  
½ c. à café d'aiguilles de romarin  
1 c. à café de sucre  
1 kg de tomates mûres  
2 feuilles de laurier  
100 ml de vin blanc  
Sel, poivre  
Jus d'un ½ citron  
9 feuilles de gélatine (1,3 feuille de gélatine/100 ml de liquide)

### Garniture de légumes et crevettes

Légumes selon l'offre du marché, par ex. petites carottes, pois mange-tout, chou-fleur, asperges blanches et vertes, courgettes  
Sel, poivre  
12 crevettes  
2 gousses d'ail  
2 c. à soupe d'huile d'olive

### De plus

Persil plat

## Préparation

### Gelée de tomates

**1** Éplucher et hacher finement l'échalote, éplucher l'ail et l'émincer. Faire revenir sans brunir dans l'huile d'olive avec le romarin haché très finement et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les tomates débarrassées de leurs tiges et hachées, le laurier et le vin blanc.  
**2** Dès que les tomates se sont entièrement décomposées, retirer les feuilles de laurier et réduire le tout en purée fine. Passer au tamis et assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron. Pour la gelée, mesurer 700 ml du mélange de tomates. Faire tremper la gélatine pendant 5 minutes dans de l'eau froide. Dissoudre la gélatine bien pressée dans le mélange de tomates encore chaud.

### Garniture de légumes et crevettes

**1** Nettoyer les légumes et les couper en petits morceaux. Les cuire à la vapeur ou dans de l'eau salée (10 g de sel/litre) en les gardant croquants. Les rafraîchir sous l'eau glacée, bien les égoutter, saler et poivrer.  
**2** Décortiquer les crevettes et retirer le boyau noir sur le dos. Éplucher l'ail, le hacher finement et le faire revenir avec les queues de crevettes dans l'huile d'olive pendant 2 minutes. Retirer immédiatement de la poêle et laisser refroidir.

### Finition et dressage

Disposer dans les assiettes creuses les légumes et les crevettes en un mélange coloré. Compléter avec le mélange de tomates froid, mais pas encore figé. Couvrir et laisser refroidir complètement au réfrigérateur pour qu'il se gélifie. Sortir du réfrigérateur 30 minutes avant de servir et garnir de feuilles de persil. Servir froid, mais glacé.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

#### Feuilles de laurier BIO

entières, 5 g  
Réf. 342X20  
**6,95 €**  
(1390,00 €/kg)



#### Mixeur plongeant à usage multiple

Sur 5 niveaux de vitesse  
Réf. 386G01  
**69,95 €**



#### Ensemble épluche-ail + presse-ail

De petits dés vite et bien  
Réf. 001U09  
**16,95 €**





# ASPERGES AU BACON AVEC COUSCOUS PERLÉ À LA BETTERAVE

## Ingrédients pour 4 personnes

12 asperges vertes  
12 tranches de bacon, très fines  
(ou de la pancetta)  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
100 ml de vin blanc  
Poivre  
2 betteraves rouges  
200 g de couscous perlé à la  
betterave rouge  
6 c. à soupe d'huile de noisette  
3 c. à soupe de vinaigre de  
pulpe de framboise  
1 c. à soupe de miel  
1 gousse d'ail  
Sel, poivre  
100 g de noisettes hachées

## De plus

200 g de fromage  
de chèvre frais  
Feuilles d'herbes  
aromatiques



## Préparation

**1** Couper les extrémités ligneuses des asperges et éplucher le tiers inférieur. Enrouler chaque asperge en spirale de haut en bas avec une fine tranche de bacon. Les faire cuire côte à côte à l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'un côté du bacon soit croustillant. Continuer à tourner délicatement les asperges et les faire cuire de l'autre côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Ajouter le vin, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le vin se soit évaporé. Assaisonner avec du poivre fraîchement moulu.  
**2** Laver les betteraves rouges et les faire cuire dans de l'eau salée (10 g de sel/litre) pendant environ 45 minutes. Les mettre dans une passoire et les laisser s'égoutter. Éplucher, couper en tranches fines et régulières et réserver au chaud.  
**3** Cuire le couscous perlé pendant 10 minutes dans 400 ml d'eau chaude légèrement salée, puis le laisser gonfler pendant 5 minutes. Mélanger l'huile de noix, le vinaigre de pulpe de framboise, le miel, la gousse d'ail coupée en petits dés, le sel et le poivre en vinaigrette et la mélanger au couscous. Torréfier les noisettes dans la poêle en remuant constamment.

## Finition et dressage

À l'aide de cercles de présentation, disposer le couscous perlé au centre de l'assiette en alternant avec des tranches de betterave rouge et du fromage de chèvre frais pour former une tourelle colorée. Ajouter les asperges rôties au bacon. Garnir de noisettes grillées et d'herbes.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

### Couscous perlé à la betterave rouge

Les grosses boules de blé dur doivent leur coloration spectaculaire et entièrement naturelle au jus de betterave rouge, 500 g  
Réf. 023C01

**8,95 €**  
(17,90 €/kg)



### Huile de noisette Gourmet

produites traditionnellement dans la vallée de la Loire  
Réf. 320P02  
**7,95 €**  
(31,80 €/l)



### Vinaigre à la pulpe de fruit,

framboise  
constitué de 42 % de pulpe de fruit,  
250 ml  
Réf. 169Z04  
**11,95 €/kg**  
(47,80 €/l)





# ESSAYEZ ÉGALEMENT



Linguine d'asperges vertes avec escalopes de poulet au panko >



Tortilla aux pommes de terre avec boudin noir et asperges vertes >



Asperges au bacon et concassée de tomates >



Saumon sous sa croûte de pommes de terre avec asperges et sauce Noilly Prat >



Quenelles de saumon avec des asperges, dans une sauce à l'orange et au safran >



Petits fagots d'asperges et saumon avec tomates cerise et Agrimetto >



Velouté d'asperges vertes >



Gaspacho aux asperges avec croûtons à l'ail >



Salade crue d'asperges avec de l'Agrimetto et oeuf frit >

Plus d'idées de recettes sur [hagengrote.fr](https://www.hagengrote.fr)