

Asperges vertes, blanches et fraises de Florent Ladeyn finaliste Top Chef 2013

Asperges et fraises , une association étonnante! Quelle fraîcheur dans cette entrée si croquante! Florent nous offre là tout ce que l'on aime retrouver dans un plat d'été avec en plus cette note d'originalité qui fait tout le charme de sa cuisine.



Asperges vertes, blanches et fraises

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 12 asperges blanches
- 12 asperges vertes
- 200 g de fraises
- huile olive

- sel
- poivre
- mouton des oiseaux . Si vous n'en trouvez pas vous pouvez le remplacer par des petites feuilles de cerfeuil.

Matériel spécial:

- une centrifugeuse
- un économiseur à lame oscillante



éplucheur
économiseur à
lame
oscillante

Préparation:

Pour les asperges vertes:

- Nettoyez les asperges vertes: avec un petit couteau ôtez les ergots le long de la tige des asperges. Ôtez également le bout de chaque asperge sur un centimètre.



ôtez les ergots des asperges vertes

- Coupez chaque asperge en deux: les têtes d'un côté et les queues de l'autre.



Séparez têtes et queues

- Couper les queues des asperges vertes crues en tranches fines. Réservez les dans un bol d'eau froide avec des glaçons pour qu'elles conservent leur côté croquant.



tranchez finement les queues des asperges vertes

- Cuisez les têtes d'asperges vertes à l'anglaise: versez les dans une casserole d'eau bouillante salée (10 g de sel par litre d'eau). Pour vérifier le stade de cuisson, il suffit de piquer dans une des pointes avec un couteau de cuisine: si on y pénètre facilement, c'est que la cuisson est à point.
- Égouttez les et rafraîchissez les dans de l'eau froide et réservez dans une assiette.



Réservez les têtes d'asperges vertes après cuisson et rafraîchissement à l'eau froide

Pour les asperges blanches:

- Épluchez les asperges blanches avec un économiseur à lame oscillante: il faut déposer l'asperge bien à plat et de passer l'éplucheur de la pointe vers la racine. De cette manière on ne risque pas de casser les tiges.
- Comme pour les asperges vertes séparez les têtes des queues.
- Cuisez les têtes d'asperges blanches à l'anglaise: versez les dans une casserole d'eau bouillante salée (10 g de sel par litre d'eau). Pour vérifier le stade de cuisson, il suffit de piquer dans une des pointes avec un couteau de cuisine: si on y pénètre facilement, c'est que la cuisson est à point.
- Égouttez les et rafraîchissez les têtes d'asperges

blanches dans de l'eau froide et réservez dans une assiette.

- Passez les queues des asperges blanches à la centrifugeuse.



Centrifugez la queue des asperges blanches

- Filtrez le jus obtenu au travers d'une écumoire et réservez le au frais dans une théière.



Passez le jus d'asperge au travers d'une écumoire

- Coupez les fraises en tranches et rangez les sur un plateau de façon à ce que les morceaux ne se touchent pas.



Rangez les tranches de fraises sans les superposer

Dressage :

Nous avons donc :

- les têtes d'asperges vertes cuites
- les têtes d'asperges blanches cuites
- les tranches d'asperges vertes crues
- les tranches de fraises
- le jus des asperges blanches crues
- huile olive
- sel et poivre

Dans un petit bol disposez harmonieusement des tranches de fraises et quelques tranches d'asperges vertes crues.



Commencez le dressage par les fraises et un peu de tranches d'asperges crues

Puis continuez avec les têtes d'asperges vertes et blanches (essayez de donner de la hauteur et du volume en positionnant les têtes d'asperges droites).



Au tour des têtes d'asperge

Rajoutez encore quelques tranches d'asperges vertes et le mouroin des oiseaux (ou à défaut les feuilles de cerfeuil).
Versez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.



Huile d'olive, sel et poivre

Terminez en versant l'infusion fraîche d'asperges vertes devant les convives...



Terminez en versant l'infusion des têtes d'asperges blanches

Le saviez-vous?

Originnaire des pays tempérés de l'Eurasie, l'asperge est un légume qui se consomme à l'heure actuelle dans le monde entier.

Connue des Romains, elle est cultivée comme plante potagère depuis le 15^e siècle en France. Cette plante était très appréciée par Louis XIV. Elle fut donc considérée comme raffinée au XIX^{ème} siècle car consommée uniquement par les plus aisés.

De nos jours elle est toujours très appréciée et si son prix reste élevé cela est dû au fait que les asperges sont récoltées une par une à la main!

Il existe plusieurs espèces mais les plus connues sont les asperges vertes et les asperges blanches qui sont cultivées à l'abri de la lumière. On trouve également des asperges sauvages au goût très parfumé.

Les noix de Pécan de mon amie Lyne

Lyne , mon amie canadienne m'a fait goûter un jour des noix de pécan caramélisées au sirop d'érable absolument divines. Il est très difficile d'y résister! Elles sont idéales pour un apéritif et si simples à réaliser.

Ingrédients :

- 250 g de noix de pécan
- 5 g sel
- 5 g piment d'Espelette
- 20 cl (2 dl) sirop d'érable

Matériel spécial :

- une toile « Silpat » (anti adhésive)

Préparation :

- Préchauffer votre four à 120°.
- Dans un bol mélanger tous les ingrédients ; il faut que les noix soient bien enrobées du sirop d'érable et des épices. Le dosage sel et poivre est donné à titre indicatif: à vous d'adapter les quantités selon vos goûts...
- Déposer le mélange sur une toile ou papier anti-adhésif et enfourner environ 20 à 30 mn (suivant les fours...).
- Laisser refroidir : froides les noix doivent être très croustillantes ,enrobées de caramel craquant. Elles sont

prêtes à être dégustées.

Astuces:

Vous pouvez varier les plaisirs en utilisant des sels parfumés (au thym, thym citron..) et des poivres exotiques (poivre timut du Népal...);

Le saviez-vous?

Le sirop d'érable est un produit propre à l'Amérique du Nord et, plus particulièrement, au Québec. C'est un produit naturel qui ne contient ni colorant ni additifs et qui est fait à partir de la sève de l'érable à sucre (*Acer saccharum*).

Le sirop d'érable est un produit unique parce que sa saveur et sa couleur varient en cours de saison. Au fur et à mesure que la saison avance, la teneur en fructose et en glucose du sirop d'érable augmente, tandis que sa teneur en saccharose diminue légèrement. Ces transformations entraînent un changement de la couleur et du goût du sirop d'érable. En début de saison, le sirop est généralement clair et le goût légèrement sucré (sirop de classe Extra-clair, Clair ou Médium – AA, A ou B). Plus la saison avance, plus il devient foncé et caramélisé (sirop de classe Ambré ou Foncé – C ou D).

(source: www.siropperable.ca)

Je préfère utiliser de l'ambré car il a un goût plus prononcé.

Ravioles de chèvre , coulis de poivron jaune à l'huile

d'argan de Naoëlle d'Hainaut

Un petit air d'Italie qui fera toujours l'unanimité .

La facilité d'exécution tient de l'utilisation des pâtes à ravioles asiatiques déjà toutes prêtes et faciles d'emploi .J'aime servir ces ravioles en amuses-bouche chauds (un par personne) mais c'est aussi une très bonne entrée ensoleillée.

Ingrédients pour 4 personnes (proportion pour une entrée soit 4 ravioles par convive):

pour un amuse bouche comptez une raviole par personne

- un paquet de pâte à raviolis chinois
- un ou deux jaunes d'œuf
- 250g de fromage de chèvre le plus frais possible (il faut qu'il soit moelleux)
- des jolies feuilles de basilic
- 3 beaux poivrons jaunes
- sel
- poivre
- 1 c à s rase d'huile d'argan

Matériel:

- 2 emporte-pièces de forme ronde (un petit pour souder la raviole et un plus grand pour la découpe)
- un petit pinceau
- un blendeur

Préparation:

- détailler les poivrons en lamelles

- les verser dans une casserole d'eau chaude et les cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- égouttez les mais conserver l'eau de cuisson
- verser les dans un blender avec un peu d'eau de cuisson et mixer le tout : la préparation doit avoir la consistance d'un coulis . Si cela vous semble trop épais rajouter progressivement un peu d'eau de cuisson pour obtenir la consistance voulue. Ajoutez aussi progressivement l'huile d'argan et goûtez au fur et à mesure. La saveur de de l'huile doit être subtile sans trop prendre le dessus sur les poivrons. Réservez.
- avec une fourchette ou un petit fouet battez le chèvre pour qu'il soit bien lisse (s'il est trop épais détendez le avec de la crème fraîche liquide): il doit avoir la consistance d'une crème. Saler et poivrer à votre convenance.
- dans un petit bol battez deux jaunes d'œuf.
- déposer sur votre plan de travail les carrés de pâtes à raviole et badigeonnez les de jaune d'œuf sur le pourtour à l'aide du pinceau.

- déposer alors une petite boule de chèvre au centre de la raviole puis la recouvrir d' une belle feuille de basilic .

- recouvrir alors chaque carré par un deuxième carré de raviole et avec vos doigts tapoter pour commencer à souder en enlevant au maximum l'air à l'intérieur de la raviole.

- afin de bien souder les deux feuilles de ravioles utilisez un petit emporte pièce rond (utiliser le bord

arrondi et non le côté coupant) en appuyant légèrement sur la pâte. Vous ne devez pas couper mais juste bien coller les deux feuilles.

- prenez maintenant le plus grand des emportées pièces , déposez le sur la raviole et appuyer fermement pour la découper : votre raviole est prête.

- faire bouillir de l'eau et cuire les ravioles (2 à 3 mn suffises). Retirer les à l'aide d'une écumoire.

Dressage:

- dans une assiette creuse ou un mini bol verser un peu de coulis de poivron réchauffé et déposer dessus une raviole (pour un amuse bouche) ou 4 ravioles (pour une entrée).
- décorer avec une feuille de basilic.

Astuces:

- vous trouverez la pâte à raviolis chinois dans les épiceries asiatiques. Ces petits sachets contiennent de très fines tranches de pâte à ravioles (environ un quarantaine par paquet) et peuvent être congelés sans problème s'ils ne le sont pas déjà lorsque vous les achetez).
- pour souder la raviole faites bien attention d'utiliser le côté arrondi du petit emporte pièce et non le coté coupant.
- lors de soudure de la raviole prenez bien soin d'emprisonner le moins d'air possible à l'intérieur.
- lorsque vous faites un coulis ou une soupe de légume ne mettez jamais tout le jus de cuisson d'un coup dans le

mixer ou blender: il est toujours plus facile de rajouter du liquide progressivement pour obtenir la consistance voulue.

Le saviez-vous?

L'huile d'argan est extraite du fruit torréfié de l'arganier, arbre originaire du nord ouest de l'Afrique (Maroc , Algérie).

Elle est très utilisée dans ces régions pour ses propriétés cosmétiques mais également en cuisine. Elle est rehausse la saveur des plats grâce à son petit goût de noisette. C'est une huile qui ne doit pas être utilisée à haute température.

Tomates confites

Préparer soi-même ses tomates confites est un jeu d'enfant et il serait vraiment dommage de se priver de cette petite garniture savoureuse qui va sublimer vos plats : vous pourrez les utiliser dans de multiples préparations (pâtes, salades, sur des toast en apéritif ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson). J'en ai toujours en réserve car elles sont beaucoup plus goûteuses que les tomates fraîches et elles se conservent très bien au frais.

Ingrédients:

- Tomates cerises préalablement coupées en deux
- sel fin
- poivre
- herbes de Provence (selon vos goûts : thym, origan...)
- huile d'olive

Matériel:

- un **silpat** ou une feuille de cuisson anti-adhésive

Préparation:

- Coupez les tomates cerises en deux
- étaler les tomates coupées en deux sur la feuille anti adhésive
- saupoudrer de sel, poivre et herbes aromatiques
- verser un fin filet d'huile d'olive sur l'ensemble des tomates et enfourner à 90° pour environ 2 à 3 h.

- Surveiller la cuisson: les tomates doivent être confites mais pas desséchées.
- conserver au frais dans une boîte hermétique recouvertes à hauteur par de l'huile d'olive.
- Réservez au frais.

Astuces:

- utilisez des sels parfumés comme le sel au thym citron c'est encore mieux
- idem pour les poivres: jouez avec du piment d'Espelette, du poivre Timut du Népal, du poivre Séchuan vert (très frais en bouche) etc...

Un peu de culture...

La tomate est originaire d'Amérique centrale : elle a été découverte par Christophe Colomb; elle est arrivée en Europe au XVI° siècle. Mais elle ne fut pas consommée de suite: elle était considérée comme vénéneuse et c'est seulement vers 1700 qu'on commence à la trouver dans les assiettes... Malgré le fait qu'elle n'est pas sucrée c'est bien un fruit et non un légume.

