Flan d’asperges vertes sans oeuf, sans cuisson et aux morilles

Pleine saison que celle de l’asperge, quelle soit blanche ou verte.. c’est un vrai régal. Et pour celles et ceux qui ne le savent pas, la verte peut se manger crue !

L’asperge a tout pour elle :

Comme tous les légumes frais, l’asperge est essentiellement composée d’eau et très peu calorique.
C‘est un diurétique naturel. Elle favorise l’élimination des toxines, du surplus de sel dans les tissus et aide les reins à se purifier.
Ses fibres sont abondantes. Pectines et mucilages contribuent à la consistance moelleuse de sa pointe, en raison de sa composition très « fibreuse »elle aide les intestins à éliminer.
L’asperge, en optimisant le transit intestinal participe au renforcement du système immunitaire. Son jus, laxatif naturel, est un très bon remède contre la constipation.

C’est dire que l’on peut en abuser sans modération, sous toutes ces formes : salades, légumes vapeur, smoothie, jus, bouillon ou soupe crémeuse… je ne m’en lasse pas pour ma part.

Voilà une petite recette concoctée par mes soins pour changer de l’habituelle entrée asperges-mayonnaise….Cette version est légère, très peu calorique, rafraîchissante et originale grâce à la « touche » morilles-piment d’Espelette.

RECETTE « CRUSINE « qui peut sans autre se décliner en version cuite.

Dans ce cas prenez soin de juste ébouillanter les asperges 3 à 5 mn dans l’eau bouillante.



Flan d’asperges vertes pour 2 à 3 personnes (selon moules)

Ingrédients

- 1 botte d’asperges vertes env. 250 gr
- 1 citron bio dont ½ zest râpé
- Cerfeuil quelques feuilles
- 5 à 8 gr Morilles séchées – réhydratées et hachées menues (parfait avec bolets aussi)
- 1 dl de lait / lait végétal ou de crème pour les gourmands
- 1 dl d’eau ou bouillon (si bouillon ne pas rajouter de sel)
- 2 gr agar agar
- Réserver 1 asperge entière sans tête pour le croquant
- 4 belles pointes pour la décoration
- Sel, poivre, piment d’Espelette selon goût

Préparation

1. Couper les asperges en morceaux – mettre dans votre « Blender » avec 1 dl de liquide ou de bouillon, le piment d’Espelette, le zeste râpé, le cerfeuil, le sel et passer le tout
2. Débiter l’asperge entière en petites rondelles, ajouter les morilles hachées, verser dans le mélange, réserver
3. Dans une casserole mélanger l’agar-agar au 1 dl de lait froid, porter à ébullition durant 2 mn environ. Versez le tout dans le mélange et bien remuer
4. Remplir des petits ramequins (qui se démoulent ou non) mettre au frigo pour 1:00

env.
5. Décorer avant de servir avec les pointes d’asperges réservées et quelques feuilles de cerfeuil.

Miami, je me réjouis d’ores et déjà de vos retours et surtout n’hésitez pas à me faire parvenir vos commentaires et photos.

A vendredi prochain pour une nouvelle suggestion !

Besoin de conseils, envie de manger différemment ? N’hésite pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch