



1^{er} MENSUEL FRANÇAIS

Notre temps,

AVRIL 2018 - N° 580 - 3,90 €

AVC... URGENCE !
J'apprends les gestes qui sauvent

ARGENT

- **ASSURANCE-VIE**
Les critères d'un placement gagnant
- **LUNETTES**
Comment être sûr de payer le juste prix

NUTRITION
STOP aux perturbateurs endocriniens dans mon assiette

Menu de Pâques
Étonnez vos convives

FINI la douleur!
ARTICULATIONS, DIGESTION, HYPERTENSION...
DÉCOUVREZ LES PLANTES QUI SOULAGENT VRAIMENT

Diététique
ASPERGES
3 recettes inédites et savoureuses

Gardez le sourire
BLANCHIMENT, FACETTES, IMPLANTS...
6 pages pour tout savoir

www.notretemps.com

M 02868 - 580 - F. 3,90 € - RD



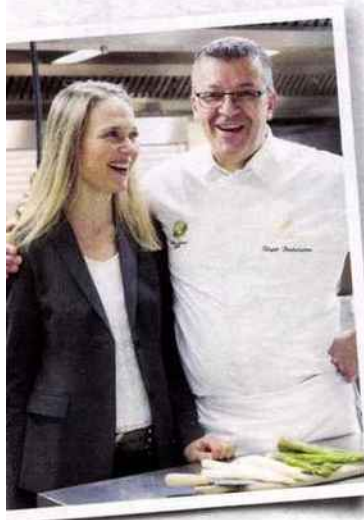
CHEZ VOUS > Cuisine

L'ASPERGE

la fine fleur du printemps

À Colroy-la-Roche, un village situé entre Strasbourg et Colmar, Roger Bouhassoun, chef étoilé du restaurant gastronomique de La Cheneaudière, sublime l'asperge biologique fraîchement récoltée par ses producteurs locaux. Rencontre.

MARIE-ALEXANDRA DESFONTAINES PHOTOS EMANUELA CINO STYLISME MÉLANIE MARTIN



LE CHEF

Né à Dieuze, en Lorraine, le chef Roger Bouhassoun est un spécialiste des produits du terroir qu'il sublime avec beaucoup de créativité. Depuis 2001, il officie à la table de la Cheneaudière.

➤ La Cheneaudière
Hôtel-Restaurant 5 étoiles.
3, rue du Vieux-Moulin,
67420 Colroy-la-Roche.
Tél. 03 88 97 61 64 ;
www.cheneaudiere.com

Plus savoureuse, plus charnue... l'asperge d'Alsace mérite le détour ! » s'exclame Roger Bouhassoun, chef du restaurant de La Cheneaudière, un petit havre de paix niché en pleine nature. Moins connue que celle des Landes, l'asperge d'Alsace offre pourtant bien des qualités gustatives : « J'aime particulièrement ce légume qui symbolise l'arrivée des beaux jours. Crue, l'asperge est délicieuse car elle a un léger goût sucré qui rappelle le petit pois ». À peine récoltée, elle est aussitôt sublimée dans ses cuisines. « Je préfère la préparer simplement avec un mélange de jeunes pousses (pissenlit, épinard, roquette...) et une bonne vinaigrette, vous pouvez même y ajouter les toutes premières fraises. Je la cuisine aussi en risotto avec de l'épeautre vert, un produit typique de la région dont le goût subtilement fumé rehausse les saveurs de l'asperge. Légèrement rôtie, elle est exquise... elle concentre alors tous ses parfums. » Au marché, choisissez-la bien lisse et ferme avec les écailles du bourgeon bien serrées. De son côté, le chef a son astuce : « Pincez légèrement avec l'ongle la base de l'asperge. Si l'eau vient tout de suite, elle est bien fraîche. » Fier de son

terroir, Roger Bouhassoun est un véritable défenseur des producteurs de la région : « Dans mon restaurant, je propose une cuisine locale : tout ce que vous voyez dans mes assiettes provient exclusivement des environs. Je suis très vigilant sur l'origine des aliments que j'utilise. Non seulement c'est le meilleur moyen de manger des produits frais de saison, mais c'est aussi la seule façon de faire vivre nos cultivateurs. Depuis que je travaille ici, j'ai découvert de vraies pépites ! »

Pas à pas

COMMENT PRÉPARER L'ASPERGE ?

1. Retirez délicatement les petites feuilles qui se trouvent sur toute la longueur de la tige à l'aide d'un couteau office.
2. Coupez l'asperge en son milieu pour éliminer la partie dure qui peut être utilisée pour faire une soupe.
3. À l'aide d'un économe, épluchez la partie tendre en formant un fuseau. S'arrêter à 3 cm en dessous de la pointe.



PLAT 6 PERS



20 MIN



25 MN



UN PEU CHER

L'ŒUF FERMIER AUX DEUX ASPERGES BIO

- 1 kg d'asperges vertes bio ● 1 kg d'asperges blanches bio
- Sel ● 100 g de carottes ● 100 g de carottes jaunes ● 100 g de petits pois
- 100 g de céleri ● 200 g de morilles fraîches ● 1 noisette de beurre ● 1 échalote
- 5 cl de vinaigre ● 6 œufs fermiers bio ● 20 g de morilles séchées

1. Coupez, épluchez, rincez les asperges. Faites cuire les pointes pendant 10 min dans une eau légèrement salée et frémissante afin de garder leur croquant. Égouttez, réservez.

2. Épluchez, lavez les autres légumes avant de les découper en petits dés. Faites-les cuire séparément dans une eau légèrement salée (comptez 2 à 3 min par légume, 3 à 4 min pour le céleri). Égouttez-les.

3. Coupez les morilles fraîches à leur base, puis coupez-les en deux, rincez-les, saisissez-les 2 à 3 min avec le beurre et l'échalote émincée, déglacez avec le vinaigre.

4. Cassez les œufs puis faites-les pocher 3 min dans une eau légèrement salée et frémissante avec une touche de vinaigre. Réservez dans un torchon.

5. Passez les morilles séchées dans un petit tamis ou un moulin à café afin d'obtenir une poudre homogène. Disposez-la dans le fond des assiettes, déposez la brunoise au centre, les asperges et les morilles autour. Ouvrez l'œuf au moment de servir.

CONSEIL +

Servez avec une sauce au beurre blanc : épluchez, émincez une échalote, disposez-la dans une casserole. Ajoutez 2 cl de vinaigre Melfor (vinaigre alsacien avec une touche de miel) et 2 cl de vin blanc, portez à ébullition. Incorporez 10 cl de crème liquide et 100 g de beurre. Émulsionnez sur feu très doux jusqu'à obtention d'une sauce homogène.

SUGGESTION VIN Pinot blanc Vieilles Vignes, Stentz Buecher 2013 (Wettolsheim), biologique.

**ENTRÉE**
2 PERS**20 MIN****PAS CHER**

SALADE COMPOSÉE AUX ASPERGES BLANCHES ET VERTES BIO

● 300 g d'asperges vertes bio ● 300 g d'asperges blanches bio
● 50 g de graines de courge ● Quelques feuilles de jeunes pousses (pissenlit, épinard, roquette, moutarde...) ● Quelques herbes fraîches (cerfeuil, ciboulette, coriandre...)

POUR LA VINAIGRETTE ● 6 cl d'huile de tournesol ● 5 cl de vinaigre balsamique ● 5 cl de vinaigre Melfor ● 2 cl de crème fleurette liquide ● Un trait de jus citron ● Un peu de ciboulette ● Quelques pétales de fleurs (œillet, pensée)

1. Épluchez, puis émincez finement les asperges à la mandoline.

2. Dans une poêle pas trop chaude, torréfiez les graines de courge à sec.

3. Rincez les mélanges de jeunes pousses et les herbes fraîches.

4. Préparez la vinaigrette : mélangez l'huile,

les vinaigres, la crème et le jus de citron, ajoutez la ciboulette. Dressez l'assiette avec tous les légumes, ajoutez les herbes fraîches et les pétales de fleurs, servez avec la vinaigrette à part.

CONSEIL +

Pour une vinaigrette plus légère et savoureuse, remplacez la crème par un yaourt nature bio ou un laitage 0 % comme le K-Philus (un produit riche en probiotiques, disponible en magasins bio), très populaire auprès des naturopathes.

SUGGESTION VIN Sylvaner Bollenberg, V. Zusslin, 2014 (Orschwih), un vin d'Alsace biodynamique (issu d'une agriculture biologique et durable).



PLAT 6 PER



40 MIN



1 H



ABORDABLE

RISOTTO AUX DEUX ÉPEAUTRES BIO

- 150 g d'épeautre vert cru (en magasins bio) • 150 g de petit épeautre (en magasins bio)
- 1 kg d'asperges vertes bio • 1 kg d'asperges blanches bio • 1 carotte • 1 poireau
- 1 fenouil • 1 filet d'huile d'olive • 6 cl de vin blanc sec • 2 cl d'eau • 10 cl de crème liquide
- 200 g de tome de Cœur de Massif (fromage au lait cru alsacien) ou de tomme de montagne
- 1 noisette de beurre • Quelques brins de fenouil • Quelques pétales de fleurs (coillet, pensée...)

1. Faites cuire séparément les deux épeautres pendant environ 40 min, rincez.

2. Coupez, épluchez les asperges puis taillez-les en brunoise (en petits dés). Réservez-en quelques-unes pour la décoration.

3. Épluchez la carotte, le poireau, le fenouil, lavez-les, puis découpez-les en brunoise.

4. Faites suer le tout dans une casserole pendant 5 min avec un peu d'huile d'olive, puis ajoutez la moitié du vin blanc.

5. Incorporez ensuite les deux épeautres préalablement cuits, versez l'eau, le reste de vin blanc, la crème et ajoutez le fromage coupé en petits dés.

6. Faites dorer 10-12 min dans une poêle les asperges laissées entières avec un peu d'huile et du beurre.

7. Dressez le risotto sur les assiettes à l'aide d'un cercle, disposez dessus les pointes d'asperges découpées à la mandoline, décorez avec un brin de fenouil et un pétale de fleur.

CONSEIL +

Disposez dessus quelques fines lamelles de tomme de montagne.

SUGGESTION VIN Muscat « la wi e bel », L. Leipp-Leiningner, 2015 (Barr), biologique, sans sulfites.



**ÉRIC
MERCIER**
Producteur
d'asperges
biologiques

(à Colmar), fournisseur
de La Chenaudière.

« Contrairement à l'asperge des Landes qui pousse dans un terrain sableux, celle d'Alsace se cultive dans une terre argileuse. Depuis 2002, je pratique l'agriculture biologique, c'est un choix de vie en accord avec mes valeurs. Je n'utilise aucun pesticide ni engrais chimique, conformément au cahier des charges. Ce qui compte pour moi, c'est de "nourrir" la terre. Je la travaille jour après jour et lui apporte uniquement des produits sains et naturels (fumier, compost) afin que l'asperge y puise tous les nutriments essentiels à sa croissance. Dans l'agriculture conventionnelle, les cultivateurs ne raisonnent pas en fonction de la nature du sol mais du plant d'asperge. Ils le nourrissent avec des composants souvent chimiques. Ces proportions, calculées par des scientifiques, ne sont que des estimations et ne correspondent pas forcément aux besoins du plant. Tout le surplus va ainsi s'infiltrer dans les sols et se déverser dans les eaux... Avec le bio, il est possible de produire autrement, dans le respect de notre santé et de notre environnement. » ■

Prix : 15-16 € la botte de 1 kg bio ; 10-12 € la botte non bio.