

## Asperges vertes blanchies, pancake au jambon et sauce verte froide

Mai est le mois des asperges en Allemagne. Pendant environ 6 semaines, on les mange (majoritairement dans leur forme blanche) préparées de toutes les manières imaginables. Un plat classique de mon enfance consiste en des asperges blanches cuites entières, accompagnées d'un pancake roulé avec du jambon et de sauce Hollandaise. Pour cet atelier, j'ai décidé de changer un peu ce plat classique en remplaçant les asperges blanches par les asperges vertes (qui se trouvent beaucoup plus facilement au Québec) et la sauce Hollandaise par une sauce verte froide qui a son origine à Francfort. C'est une sauce à base de 7 herbes fraîches (ciboulette, persil, cerfeuil, oseille, pimprenelle, cresson alénois, bourrache) qui est traditionnellement mangée avec des œufs durs et des pommes de terre. Mais elle sait aussi très bien accompagner les asperges vertes – une vraie combinaison printanière !

*Ingrédients (pour 4 personnes):*

### Asperges:

1kg / 2lbs. d'asperges vertes

Jus d'un ½ citron non-traité

Sel

### Pancakes:

150g / 1 tasse + 1 cuiller à soupe de [farine d'épeautre](#) blanche ou farine tout-usage

2 œufs (M), les blancs et les jaunes séparés

280ml / 1 tasse + 2 cuillères à soupe de lait entier

1 cuiller à soupe de beurre fondu ou d'une huile neutre

0.5 cuillère à café de poudre à pâte

1 cuillère à café de sel

Plus: 8-10 tranches fines de jambon cuit/Prosciutto (optionnel)

### Sauce verte:

Ciboulette, persil plat, cerfeuil (1 botte de chaque)

Aneth (1/3 botte)

Oseille (4-7 feuilles, selon leur taille)

Cresson alénois, selon votre goût

*\*Remarque: S'il y a une sorte d'herbe que vous ne trouvez pas, remplacez-la par une botte d'une autre sorte d'herbe, comme le persil, la ciboulette ou le cerfeuil. Si vous trouvez d'autres herbes qu'on met traditionnellement dans la sauce verte de Francfort (pimprenelle, bourrache), n'hésitez pas à les ajouter en plus.*

150g /  $\frac{2}{3}$  tasse de crème sûre ou crème fraîche (épaisse, pas liquide)  
150g /  $\frac{2}{3}$  tasse de yaourt grec (voir remarque dans la première étape de préparation)  
2 œufs (M) durs  
1 cuillère à soupe de moutarde  
2 cuillères à soupe d'huile neutre végétale (ex. Pépin de raisin, arachide, tournesol)  
1 cuillère à soupe de jus de citron ou de vinaigre blanc  
1 pincée de sucre  
1 cuillère à café de zeste de citron non-traité  
Sel, poivre

*Matériel: (les éléments avec un astérisque ne sont pas obligatoires, mais très utiles)*

Petite casserole, pour cuire les œufs  
Grande casserole, pour blanchir les asperges  
Planche à découper  
Grand couteau  
Petit couteau  
Robot culinaire ou mixeur plongeant\*  
Batteur-mixeur\*  
Fouet  
Maryse/spatule  
Poêle anti-adhésive, pour cuire les pancakes  
Bols pour stocker les ingrédients

*Préparation:*

1. **La veille ou quelques heures avant le début de l'atelier:** Si votre yaourt grec est plus liquide que solide, le mettre à égoutter dans un tamis fin au frigo pendant 1-2h.  
*\*Remarque: Il est important de mettre plus de 150g de yaourt à égoutter parce qu'il va perdre de l'eau et donc du poids. Il nous faut 150g de yaourt grec après égouttement.*  
Cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 8-8.5 minutes, selon leur taille. Laisser refroidir. Laver et bien égoutter les herbes. Peser/mesurer les ingrédients.
2. **Pendant l'atelier: Préparer la sauce verte.**  
*Si vous avez un robot ou un mixeur plongeant:* Hacher grossièrement les herbes lavées et bien égouttées et les placer dans un bol. Hacher finement les œufs durs. Dans le bol avec les herbes, ajouter le yaourt grec, 1 œuf dur haché (l'autre sera ajouté plus tard pour donner plus de texture à la sauce), la moutarde, l'huile, le sucre et une pincée de

sel. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture bien mélangée, mais pas lisse. La sauce verte n'est pas une sauce complètement homogène; on veut y garder un peu la texture des herbes. Ajouter le reste des ingrédients, bien mélanger à l'aide d'une cuillère ou d'une maryse. Goûter, assaisonner. Réserver au frigo.

*Si vous n'avez pas de robot ou de mixeur plongeant:* Hacher finement les herbes lavées et bien égouttées et les placer dans un bol. Hacher finement les œufs durs. Ajouter au bol avec le reste des ingrédients, bien mélanger à l'aide d'une cuillère ou d'une maryse. Goûter, assaisonner. Réserver au frigo.

- 3. Préparer les pancakes.** Préchauffer le four à 80°C/170°F. Dans un bol, mélanger la farine, le sel et la poudre à pâte. Séparer les jaunes et les blancs des œufs et les réserver dans des bols séparés. Dans le bol avec les jaunes, ajouter le lait et bien mélanger à l'aide du fouet. Incorporer peu à peu la farine en s'assurant qu'il n'y a pas de grumeaux. Monter les blancs à l'aide du batteur-mixeur (si vous n'avez pas de batteur-mixeur vous pouvez aussi les monter à la main à l'aide du fouet). Les incorporer au reste avec soin à l'aide d'une maryse. L'appareil à pancake devrait être aéré mais pas trop épais. Dans une poêle anti-adhésive, mettre à chauffer 1 cuiller à soupe de beurre ou d'huile neutre. Cuire les pancakes des deux côtés, un par un. On veut des pancakes aérés, mais pas trop épais. Stocker sur une assiette, séparés par de l'essuie-tout. Réserver au four à 80°C/170°F pour les garder chauds.
- 4. Blanchir les asperges.** Dans une grande casserole, mettre à chauffer environ 2l d'eau, 1 cuiller à soupe de sel et le jus d'un 1/2 citron. Entretemps, enlever les bouts des asperges et les petites feuilles à l'aide d'un petit couteau. Lorsque l'eau bout, ajouter les asperges et les cuire pendant environ 6-8 minutes (selon leur épaisseur). Elles sont prêtes lorsque vous les piquez avec un couteau dans la partie la plus épaisse et que le couteau entre sans trop de résistance. Les retirer de l'eau et égoutter.
- 5. Monter le plat.** Sortir les pancakes du four et la sauce verte du frigo. Placer un pancake sur une assiette, mettre 2-3 tranches de jambon dessus (si vous l'utilisez), rouler. Placer 4-5 asperges à côté, ajouter un peu de sel et couvrir le tout de sauce verte.

*Guten Appetit!*