

La chronique culinaire du marché

Asperges vertes à l'huile parfumée au thé Genmai-cha

Ingrédients

Pour 6 personnes en entrée ou pour 4 personnes en plat principal avec du riz ou des petites pommes de terre rôties en accompagnement :

1 dl huile de tournesol
2 cuillères à soupe de thé Genmai-cha Finest.
50 g pignons de pin
1 kg asperges vertes
200 g d'épinards frais



Réalisation

Préparez l'huile parfumée :

Dans une petite casserole mettre l'huile et le thé. Chauffez à petit feu jusqu'à formation de petites bulles.

Réservez.

Dans une petite poêle mettre un peu d'huile, faites dorer les pignons en remuant sans cesse jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Mettez sur du papier absorbant et saupoudrez légèrement de fleur de sel.

Dans un wok, faites revenir les asperges parées et coupées en morceaux dans un peu de beurre ou de ghee (beurre clarifié).

Ajoutez un peu de bouillon de légumes.

Lorsqu'elles sont presque cuites, mais encore croquantes, ajoutez les épinards et faites les revenir quelques minutes. Salez et poivrez.

Répartir les asperges sur les assiettes, parsemez de pignons et arrosez d'huile parfumée en prenant un peu de feuilles de thé et de riz soufflé.

Les conseils du Chef



Isabelle Jeangros *est une habituée du marché.*

Elle partage avec commerçants et clients ses découvertes en cuisine, son expérience de l'apiculture – elle aide son mari qui s'occupe d'un rucher depuis 20 ans – et sa passion pour le thé – elle travaille au magasin le T avec son cousin, avant de retrouver son atelier personnel où elle a installé machines à tricoter et métier à tisser.



Voici une façon ultra simple et très originale d'apprêter les asperges vertes locales que l'on retrouve sur les étals des marchés.

Le croquant des asperges al dente s'acoquine à l'étrange saveur du thé vert japonais Genmai-cha.

Ce thé « pop corn » est composé de feuilles de thé vert et de grains de riz brun - non pas soufflés mais - savamment grillés.

C'est ce qui lui donne une saveur très originale que l'on ne retrouve dans aucun autre thé.



L'info proximité

Tout dans cette recette repose sur la qualité des ingrédients qui ont été choisis. Les épinards suisses et les asperges locales, telles que celles produites à Gland à la Petite Lignière, arrivent début avril.

Le thé Genmaicha est un des thés verts japonais parmi les moins chers. On le trouve par exemple à Gland chez Fine Tea Trading au prix de 13.60 les 100 gr.