

Asperges à la mode de Bassano

Voici cette recette promise des asperges, comme on les prépare, sur ma terre d'origine, en Vénétie, et plus précisément à Bassano del Grappa, région de culture des asperges.

Cette région de l'Italie est idéale pour le développement de l'asperge car le sol autour du cours du fleuve Brenta est sableux, léger, bien drainé et peu calcaire, et le climat est particulièrement doux. L'utilisation locale de l'asperge semble être séculaire. La légende la plus ancienne raconte que Saint-Antoine de Padoue en diffusa la connaissance dans la région de Bassano, où il s'était rendu pour amadouer le tyran Ezzelino da Romano. Le produit est aussi lié au saint parce que la saison de la récolte est traditionnellement considérée comme étant terminée le 13 juin, jour de la commémoration de son décès à Padoue en 1231.

C'est mon cousin Giovanni, lors d'un voyage de toute la « Gentile famiglia Perli » sur nos terres d'origine, qui me l'a faite déguster et merveilles des merveilles : c'est lui-même qui avait fait pousser ces asperges dans son jardin, les œufs venaient de son poulailler et l'huile de ses propres oliviers. Donc, c'était forcément un délice ! Dans notre tradition française, on trempe les asperges dans des sauces comme la mayonnaise, sauce mousseline ou vinaigrette. Chez mes cousins, on écrase 2 œufs durs, par assiette, à la fourchette, directement dans celle-ci, on sale, on poivre et on rajoute huile d'olive et un filet de vinaigre balsamique, suivant le goût. On mélange bien pour faire une sorte de sauce.

Traditionnellement, on cuit les asperges droites, à la verticale, dans un faitout, ficelées en fagot de 5 ou 6 asperges, avec les pointes au dessus. J'ai préféré pour qu'elles gardent plus de goût les cuire à la vapeur (de 20 à 30mn selon leur grosseur).

Bien-sûr, il faut, pour un plat simple, comme celui-ci, des produits de qualité : de très bonnes asperges (ici, un cadeau d'une patiente : des asperges d'Hoerdt, en Alsace, capitale de l'asperge blanche), de très bons œufs de poule extra-frais et une très bonne huile d'olive. Les italiens sont très forts pour faire du sublime, avec des produits simples !

Et comme d'habitude, je vous donne les indications thérapeutiques de cette recette, suivant les principes de la Diététique Chinoise qui, vieille de 3000 ans, a su nous transmettre tous les bienfaits des aliments que l'on pourrait considérer comme des « alicaments », des aliments-médicaments.

L'asperge est de nature Fraiche et de saveur Amère et Douce.

Elle a un tropisme Poumon/ Gros Intestin/ Vessie : elle clarifie la chaleur, favorise la diurèse, va traiter les infections urinaires. Elle lubrifie et rafraichit les Intestins, traitant la constipation par sécheresse.

Elle aiderait aussi à calmer la toux par sécheresse. Comme vous l'aviez remarqué, après avoir mangé des asperges, vos urines peuvent avoir une forte odeur très désagréable. Pourquoi ?

Car l'asperge va aider à nettoyer, assainir la vessie.

L'œuf est de nature Neutre et de saveur Douce, de tropisme Cœur/ Rate/ Reins : il nourrit les 3 foyers, mais surtout le Sang et le Yin (car de principe maternel). Il est très conseillé en cas d'anémie, surtout après l'accouchement.

Bonne dégustation à vous !