

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 24  
  
**Rubrik:** Signé : Bernard Ravet

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



P.-M. Delessert

# Asperges blanches

velouté à l'ail en fleur

## Ingrédients

20 grosses  
asperges blanches  
12 asperges  
vertes  
12 fleurs d'ail des  
ours  
12 feuilles d'ail  
des ours  
2 cl huile d'olive  
20 cl lait  
20 cl crème  
20 g beurre

## Préparation des asperges

Eplucher les asperges blanches, enlever avec la pointe d'un petit couteau ce qui peut ressembler à une petite feuille dans les pointes en tirant dessus, laver, couper les pointes d'asperges blanches à environ 6-8 cm de façon irrégulière, réserver. Emincer le reste, réserver. Laver les asperges vertes sans les éplucher, couper à 15 cm, mettre le reste avec l'émincé.

## Préparation de l'ail

Laver les feuilles, égoutter et sécher dans un linge, en ciseler 4 pour la garniture, réserver. Hacher le reste, prélever les fleurs sur les tiges et les réserver.

## Préparation du velouté

Faire suer au beurre les asperges émincées, l'ail vert haché et les extrémités des asperges vertes sans colorer, ajouter le lait et la crème, assaisonner, cuire à petit feu 12 minutes en

remuant de temps en temps. Mixer très fin, filtrer, rectifier l'assaisonnement, réserver. Vous devez avoir la consistance d'un potage crémeux.

## Préparation des asperges vertes

Avec une mandoline, couper les asperges vertes dans le sens de la longueur en tranches fines. Les faire suer 1 minute avec l'huile d'olive pour les attendrir, assaisonner, couper une partie à 5 centimètres, rouler l'autre partie.

## Cuisson

Cuire à l'anglaise les asperges blanches environ 12 minutes, retirer aussitôt de l'eau, garder au chaud côte à côte pour stopper la cuisson.

## Finition

Dresser le velouté en tassettes, décorer avec l'ail ciselé, répartir autour les différentes asperges et les fleurs.