

Asperges vertes sautées aux champignons noirs

Recette de printemps



Ingrédients: accompagnement pour 2 à 3 personnes

400 à 500g d'asperges vertes, 5g de champignons noirs séchés (Hei Muer 黑木耳) ou oreilles de Juda, 2 cuil. à café de citronnelle hachée très finement, 2 cuil. à soupe de sauce soja, 3 cuil. à soupe d'huile végétale

Mise en place:

- mettre les champignons à tremper dans un bol d'eau tiède durant 30 min.
- couper les asperges en tronçons de 3 à 4 cm (raccourcir le pied si la tige est dure ou sèche)
- cuire brièvement les asperges à la vapeur durant 3 à 5 min. et réserver
- laver, rincer et émincer sommairement les champignons en retirant les parties trop dures

cuisson:

- bien chauffer la poêle ou le wok, mettre l'huile et faire revenir rapidement la citronnelle
- introduire les asperges et sauter à feu vif durant 1 à 2 minutes
- ajouter les champignons, puis la sauce soja tout en remuant encore 1 à 2 minutes et servir

Propriétés: de couleur verte ou blanche, de saveur douce et légèrement amère, l'asperge possède un tempérament froid et elle favorise la circulation de l'eau. Comme elle pousse au printemps, son Qi participe à la montée de l'éveil printanier. Le champignon neutre et doux nourrit l'estomac.

diététique selon les principes de la médecine chinoise

Bibliographie :

Diététique des quatre saisons

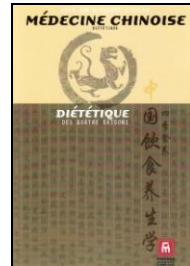
Pierre STERCKX & CHEN Jun

PUGM éditeur

info@guangming.ch

dans la même série :

« Recettes des quatre saisons »

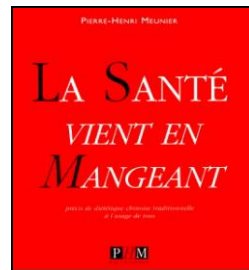


La santé vient en mangeant

Pierre-Henri Meunier

Editions PHM

ISBN 2-9509021-0-3



Codes-E

Heinz Knieriemen

Editions AT, Aarau/Suisse

En collaboration avec « Bon à savoir »

ISBN 3-85502-703-X

