



APERÇU DES MODES ET TEMPS DE CUISSON DES ASPERGES



TEMPS DE CUISSON DES ASPERGES BLANCHES



TEMPS DE CUISSON DES ASPERGES VERTES



PORTER À ÉBULLITION	Cuire dans du liquide à env. 100 °C	env. 10–15 min	env. 8 min
CUIRE DANS DU BOUILLON	Cuire dans beaucoup de liquide sous le seuil d'ébullition, entre 75 et 95 °C	env. 15 – 25 min	—
ETUVER	Cuire à la vapeur entre 80 et 100 °C	env. 15 – 25 min	env. 7 – 10 min
CUIRE SOUS-VIDE (À BASSE TEMPÉRATURE)	Cuire sous-vide au bain-marie à 84 °C	env. 15 – 25 min	env. 7 – 10 min
SAUTER/FAIRE REVENIR/SAISIR	Cuire à découvert dans une poêle ou une sauteuse, dans un peu de graisse chaude, à une température constante comprise entre 160 et 240 °C	faire sauter brièvement les asperges cuites	5 – 7 min
GRILLER DIRECTEMENT	Cuire sur le gril (charbon de bois ou feu direct) ou sur la plaque de gril	griller brièvement les asperges cuites ou griller les asperges crues jusqu'à ce qu'elles soient joliment dorées	griller brièvement
FRIRE	Cuire dans de la graisse frémissante entre 160 et 180 °C	3 – 5 min	3 – 5 min