

*Die Verführung des Frühlings.  
La séduction du printemps.*



# Der Frühling weckt die Lust auf Spargeln. Le printemps réveille nos envies d'asperges.

Im Frühling sind die Spargeln das erste frische Freilandgemüse in den Regalen der Gemüseabteilung. Sie sind die Vorboten der jungen Salate, und sie läuten die Saison der leichten Gerichte ein. Mit ihrem Gehalt an Vitaminen erfreuen sie zudem den Körper. Denn schon eine Portion von etwa 500 Gramm deckt den Tagesbedarf an Vitamin C, Provitamin A und Folsäure zu 100 %, aber sie sind auch reich an Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und E. Mit ihrer entschlackenden Wirkung tun sie ein Weiteres, um das Wohlbe-

finden nach den eher kräftigen Mahlzeiten des Winters zu steigern. Und, das ist wohl das Wichtigste, sie sind eine köstliche Delikatesse. Ob als Hauptgericht, als Vorspeise oder als Beilage: Spargeln bereichern Ihr Essen während des Frühlings in allen Varianten. Dieses Büchlein soll Ihnen Anregung sein, wie vielseitig und spannend der Umgang mit Spargeln sein kann. Die leckeren und vielseitigen Rezepte à la THOMY mit Bell-Produkten werden Sie ermuntern, den Frühling auch voll kulinarisch zu genießen. Dazu wünschen wir Ihnen «en Guete».



Au printemps, les asperges sont les premiers légumes frais, cultivés en pleine terre, qui arrivent sur les étalages. Elles précèdent les jeunes salades et donnent le départ de la saison d'une cuisine plus légère. Riches en précieuses vitamines, elles sont une véritable aubaine pour l'organisme, car une portion de 500g env. couvre à 100 % nos besoins en vitamine C, provitamine A et acide folique. Elles renferment aussi des vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> et E. Leurs vertus dépuratives

sont également souveraines pour le bien-être, après les copieux repas d'hiver. Autre qualité, probablement la plus importante: les asperges sont un vrai régal. En plat de résistance, en entrée ou en garniture, les asperges dans toutes leurs variations enrichissent vos menus printaniers. Ce petit recueil vous invite à découvrir combien la cuisine aux asperges peut être variée et passionnante. Des recettes créatives et gourmandes à la THOMY avec des produits Bell pour savourer à fond le printemps dans la cuisine. Il ne nous reste qu'à vous souhaiter un bon appétit.



# Sind Spargeln wirklich ein Aphrodisiakum?

## Les asperges sont-elles vraiment aphrodisiaques?

Bei den alten Ägyptern galt die Spargel als Gewächs für Gemuss und Liebeskraft. Doch ist sie wirklich ein Aphrodisiakum? Diese Frage ist wohl nicht zu beantworten. Aber dass der Anbau, die Pflege und Ernte sowie der richtige Umgang in der Küche mit diesem fragilen Gemüse viel Liebe verlangen, liegt auf der Hand. Besonders der Anbau von weissen Spargeln



ist arbeitsintensiv. Der horizontal im leicht sandigen Boden wachsende Wurzelstock entwickelt im Frühjahr bis zu sechs aufrecht wachsende, oberirdische Sprossen. Diese werden durch regelmässiges Aufschütten mit Erde bedeckt, bis sie etwa die Länge von

20 cm erreichen. Durchbrechen die Knospen den Boden, werden die Spargeln gestochen. Eine Arbeit, die nicht einfach ist und eben Liebe zu dieser zarten Wurzel erfordert. In der Schweiz werden weisse Spargeln hauptsächlich aus Frankreich und Spanien angeboten, aber während der Saison auch aus regionalen Anbaugebieten wie dem Wallis, dies hauptsächlich auf Märkten. Grüne Spargeln sind, dank dem grösseren Lichteinfluss, vitaminreicher und müssen gar nicht oder kaum geschält werden. Importiert werden sie vor allem aus Kalifornien, doch werden sie immer mehr in der Schweiz angebaut, insbesondere im Seeland, im Zürcher Unterland und in der Ostschweiz. Für beide Sorten gilt aber: Der Kopf der Spargel ist am köstlichsten und enthält die gesündesten Wirkstoffe. Das wusste schon der grosse General de Gaulle, als er sagte: «Es hat mich nie gestört, dass man mich mit einer Spargel verglichen hat, denn bei der Spargel ist der Kopf das Wichtigste.»

Les Egyptiens prêtaient à l'asperge des vertus stimulantes et aphrodisiaques. Mais possède-t-elle vraiment ces pouvoirs? Bien malin qui peut répondre à cette question. Mais il est certain que la culture, les soins, la récolte et la préparation de ce légume délicat exigent beaucoup d'amour. Tout spécialement la culture des asperges blanches demande un grand travail. Au début du printemps, la tige souterraine horizontale émet jusqu'à six pousses verticales, appelées «turions». Les plants doivent être alors buttés, en ajoutant de la terre à intervalles réguliers, jusqu'à ce que les pousses atteignent environ 20 cm. Lorsque qu'elles pointent du sol, le temps de la récolte est arrivé. Un travail minutieux qui implique l'amour de cette délicate potagère. En Suisse, on trouve surtout des asperges blanches de France ou d'Espagne, mais aussi,



pendant la saison, de régions comme le Valais, vendues surtout sur les marchés. De par leur exposition à la lumière, les asperges vertes sont plus riches en vitamines et, souvent, n'ont pas ou peu besoin d'être pelées. Elles sont importées pour la majeure partie de Californie, mais sont également de plus en plus cultivées chez nous, avant tout au Seeland (région lacs de Biemme, Neuchâtel, Morat), dans la campagne zurichoise et en Suisse orientale. Mais les deux sortes ont un point commun: c'est la tête qui est la plus délicieuse et qui contient les substances les plus saines. Le grand Général de Gaulle le savait bien, lui qui déclara: «Cela ne m'a jamais gêné, que l'on me compare à une asperge. Car chez l'asperge, le plus important c'est la tête.»



# Spargel-Feuilletés mit Schinkenwürfel.

## Feuilletés aux asperges et dés de jambon.

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Spargeln, nach Grundrezept zubereitet · 150 g Bell Schinkenwürfelchen · 250 ml THOMY Les Sauces Hollandaise · 2 EL Petersilie, fein gehackt

### Feuilletés:

1 Leisi Blätterteig, rechteckig ausgewallt · 1 Eigelb

### Zubereitung:

1. Für die Feuilletés den Blätterteig erst längs, dann quer halbieren, in acht Dreiecke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 4 Dreiecke mit Eigelb bepinseln. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.
2. Spargeln in Stücke schneiden. THOMY Les Sauces Hollandaise erwärmen. Spargeln zusammen mit den Bell Schinkenwürfelchen in die Sauce geben, kurz aufwärmen. Petersilie dazugeben.
3. Feuilletés auf 4 Teller verteilen. Mit der Spargel-/Schinkensauce begießen und mit dem Teigdeckel bedecken.

### Ingrédients pour 4 personnes:

1 kg d'asperges, préparées selon la recette de base · 150 g de petits dés de jambon Bell · 250 ml de Les Sauces THOMY Hollandaise · 2 cs de persil, finement haché

### Feuilletés:

1 paquet de pâte feuilletée Leisi, abaissée en rectangle · 1 jaune d'œuf

### Préparation:

1. Pour les feuilletés couper la pâte en deux, d'abord dans le sens de la longueur, puis de la largeur, et découper huit triangles. Poser sur une plaque tapissée de papier à pâtisserie. Badigeonner 4 triangles de jaune d'œuf. Cuire env. 10 minutes au four préchauffé à 200 °C.
2. Couper les asperges en tronçons. Réchauffer la Sauce Hollandaise.

Ajouter à la sauce les asperges et les dés de jambon et réchauffer brièvement. Ajouter le persil.

3. Répartir 4 triangles sur 4 assiettes. Napper de sauce aux asperges et au jambon et couvrir avec les autres triangles.



## Spargeln mit Avocado-Hollandaise.

### Asperges et Sauce Hollandaise aux avocats.

#### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Spargeln, nach Grundrezept zubereitet

#### Sauce:

1 Avocado · 1 EL Zitronensaft ·  
250 ml THOMY Les Sauces  
Hollandaise · 1 EL Schnittlauch,  
fein geschnitten

#### Zubereitung:

1. Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in Würfelchen schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.
2. THOMY Les Sauces Hollandaise erwärmen, Avocadowürfelchen in die Sauce geben und mit den gut abgetropften Spargeln anrichten. Mit Schnittlauch überstreuen.

#### Ingrédients pour 4 personnes:

1 kg d'asperges, préparées selon la recette de base

#### Sauce:

1 avocat · 1 cs de jus de citron ·  
250 ml de Les Sauces THOMY  
Hollandaise · 1 cs de ciboulette,  
finement hachée

#### Préparation:

1. Couper l'avocat en deux, le dénoyer et détailler la chair en petits dés. Arroser aussitôt de jus de citron.
2. Réchauffer la Sauce Hollandaise, la mélanger aux dés d'avocat et verser sur les asperges bien égouttées. Parsemer de ciboulette.



# Spargelsalat mit Schweinsfilet.

## Salade d'asperges et filet mignon de porc.

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Spargeln, nach Grundrezept zubereitet · 1 Orange

### Sauce:

4 EL THOMY Mayonnaise à la française · 1 TL THOMY Senf à l'Ancienne · 4 EL Orangensaft

### Schweinsfilet:

8 Bell Schweinsfilettranchen ca. 1 cm dick geschnitten · wenig Salz · Pfeffer aus der Mühle · 2 EL Öl · 1 Knoblauchzehe, gepresst

### Zubereitung:

1. Die noch lauwarmen Spargeln in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
2. Orange in Schnitze filetieren.
3. Saucenzutaten verrühren und mit den Spargeln und Fruchtschnitzen mischen. Auf 4 Teller verteilen.
4. Knoblauch im Öl andünsten, Bell Filettranchen in die Pfanne geben und beidseitig braten. Zu den Spargeln geben.

### Ingrédients pour 4 personnes:

1 kg d'asperges, préparées selon la recette de base · 1 orange

### Sauce:

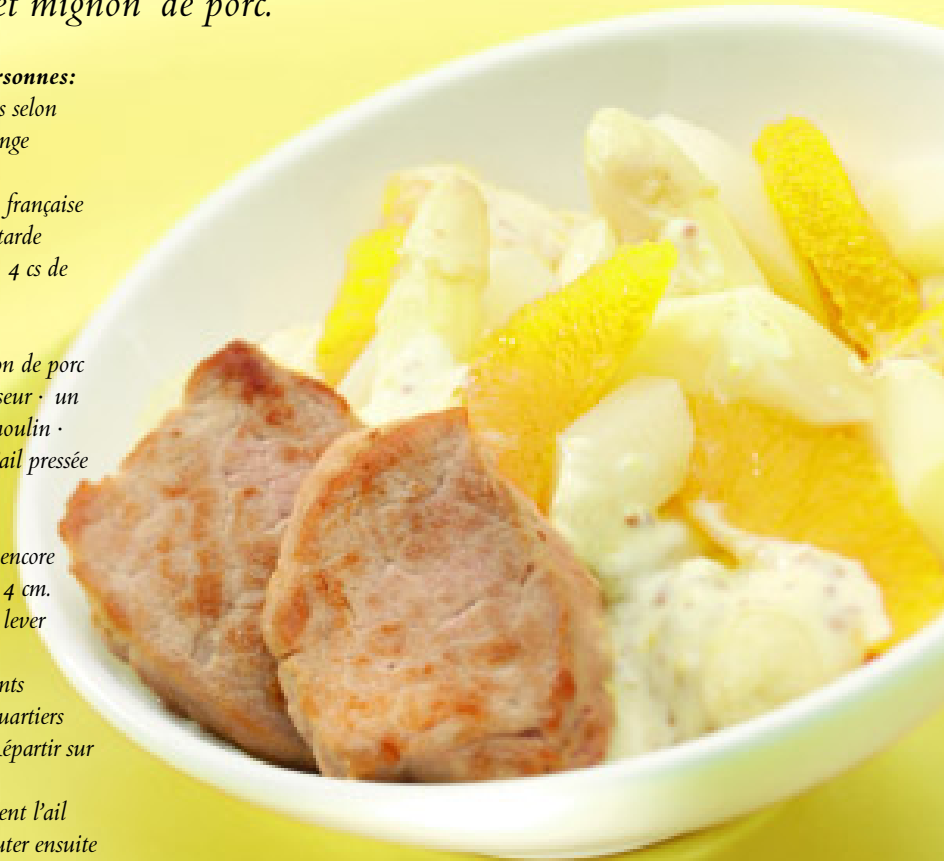
4 cs de Mayonnaise à la française THOMY · 1 cc de Moutarde à l'Ancienne THOMY · 4 cs de jus d'orange

### Filet mignon de porc:

8 tranches de filet mignon de porc Bell, d'env. 1 cm d'épaisseur · un peu de sel · poivre du moulin · 2 cs d'huile · 1 gousse d'ail pressée

### Préparation:

1. Détailler les asperges encore tièdes en tronçons d'env. 4 cm.
2. Peler à vif l'orange et lever les quartiers.
3. Mélanger les ingrédients de la sauce, ajouter les quartiers de fruit et les asperges. Répartir sur 4 assiettes.
4. Faire revenir brièvement l'ail dans l'huile chaude, ajouter ensuite les tranches de porc Bell et bien les faire rôtir des deux côtés. Servir avec les asperges.



## Spargeln: Einkauf, Rüsten, Grundrezept.

### Asperges: achat, épluchage, recette de base.



#### Rüsten von Spargeln

Weisse Spargeln grosszügig vom Kopf her, grüne Spargeln sparsam (ca. das untere Drittel) schälen. Die Spargelenden immer abschneiden.

#### Kochzeit

Je nach Dicke und Sorte der Spargeln rechnet man mit 8 bis 15 Minuten.

#### Grundrezept

- 1 kg grüne oder weisse Spargeln
- 1 TL Butter · wenig Salz
- 1 Würfelzucker

Spargeln rüsten und in Salzwasser mit Butter und Zucker nicht zu weich kochen. Gut abtropfen lassen.

#### Einkauf und Lagerung

Natürlich schmecken frische Spargeln am besten. Man erkennt sie an der festgeschlossenen Spitze. Die Spargelenden dürfen nicht ausgetrocknet sein. Spargeln sollten nicht lange gelagert werden. Falls Sie die Spargeln erst am nächsten Tag verwenden, dann rollen Sie den Bund in ein nasses Küchentuch und bewahren Sie ihn im Kühlschrank auf.



#### Achat et conservation

L'asperge fraîche est bien sûr la meilleure. Elle se reconnaît à sa pointe fermée. Le pied ne doit pas être sec. Les asperges ne devraient pas être conservées longtemps. Si vous souhaitez consommer des asperges le lendemain, enveloppez la botte dans un linge mouillé et mettez-la au réfrigérateur.

#### L'épluchage des asperges

Les asperges blanches s'épluchent généreusement à partir de la tête et les vertes plus légèrement et seulement le tiers inférieur. Toujours couper le pied.

#### Temps de cuisson

Compter de 8 à 15 minutes selon l'épaisseur et la sorte.



#### Recette de base

- 1 kg d'asperges vertes ou blanches · 1 cc de beurre · un peu de sel · 1 morceau de sucre

Eplucher les asperges et les cuire dans l'eau salée avec le beurre et le sucre, sans les laisser trop ramollir. Bien les égoutter.

## Gratinierte Spargeln mit Spinat.

### Asperges gratinées aux épinards.

#### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Spargeln, nach Grundrezept zubereitet · 600 g Spinat · 2 Schalotten, fein gehackt · 1 EL Butter · 250 ml THOMY Les Sauces Hollandaise

#### Zubereitung:

1. Spinat verlesen und waschen.
2. Schalotten in der heissen Butter kurz andünsten. Den nicht abgetropften Spinat dazugeben und kurz mitdünsten.
3. Spinat in eine Gratinform geben. Die Spargeln darüber verteilen und mit der THOMY Les Sauces Hollandaise überziehen.
4. Im auf 200 °C vorgeheizten Backofen kurz überbacken.

#### Ingrédients pour 4 personnes:

1 kg d'asperges, préparées selon la recette de base · 600 g d'épinards · 2 échalotes, finement hachées · 1 cs de beurre · 250 ml de Les Sauces THOMY Hollandaise

#### Préparation:

1. Trier et laver les épinards.
2. Faire revenir rapidement les échalotes dans le beurre chaud. Ajouter les épinards non égouttés et laisser étuver un instant.
3. Mettre les épinards dans un plat à gratin. Garnir avec les asperges et napper de Sauce Hollandaise.
4. Faire gratiner un instant au four préchauffé à 200 °C.





# Gebratene Spargeln mit Orangen-Senf- Butter.

## Asperges rôties et beurre à la moutarde et à l'orange.

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Spargeln · 2 EL Bratbutter ·  
200 g Bell Rohschinken oder  
Parmaschinken

### Orangen-Senf-Butter:

100 g weiche Butter · 2 EL Oran-  
gensaft · 2 EL THOMY Senf à  
l'Ancienne · 1 TL Orangenzeste ·  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Für die Orangen-Senf-Butter alle Zutaten gut verrühren. Auf eine Alufolie geben und zu einer Rolle formen. Im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Spargeln rüsten, Butter erwärmen und die Spargeln bei nicht zu grosser Hitze unter gelegentlichem, vorsichtigem Wenden braten.
3. Spargeln auf 4 Teller anrichten. Die Butter in Rondellen schneiden und über die Spargeln legen. Mit Bell Rohschinken oder Parmaschinken servieren.

### Ingrédients pour 4 personnes:

1 kg d'asperges · 2 cs de beurre  
à rôtir · 200 g de jambon cru Bell ou  
de jambon de Parme

### Beurre à la moutarde et à l'orange:

100 g de beurre en pommade ·  
2 cs de jus d'orange · 2 cs de  
Moutarde à l'Ancienne THOMY ·  
1 cc de zeste d'orange · poivre du  
moulin

### Préparation:

1. Bien mélanger tous les ingrédients du beurre à la moutarde et à l'orange. Déposer le mélange sur une feuille d'alu et former un rouleau. Laisser durcir au réfrigérateur.
2. Parer les asperges. Chauffer le beurre et faire rôtir les asperges à chaleur moyenne en les retournant délicatement de temps en temps.
3. Dresser les asperges sur 4 assiettes. Couper le beurre en rondelles et déposer sur les asperges. Servir avec le jambon cru Bell ou le jambon de Parme.



# Spargeln mit Limettensauce und Lachscarpaccio.

## Asperges sauce limette et carpaccio de saumon.

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Spargeln, nach Grundrezept zubereitet

### Sauce:

4 EL THOMY Mayonnaise à la française · 3 EL Rahm, leicht geschlagen · 2 EL Limettensaft · 2 EL Limettenwürfelchen · 1 TL Limettenzeste

### Carpaccio:

150 g Räucherlachs · Pfeffer aus der Mühle · 1 EL Limettensaft · 2-3 EL Olivenöl

### Zubereitung:

1. Spargeln noch lauwarm auf 4 Teller verteilen.
2. Für die Sauce alle Zutaten mischen und über die Spargeln geben.
3. Lachs ebenfalls auf die 4 Teller verteilen. Würzen und mit dem Limettensaft und Olivenöl beträufeln.

### Ingrédients pour 4 personnes:

1 kg d'asperges, préparées selon la recette de base

### Sauce:

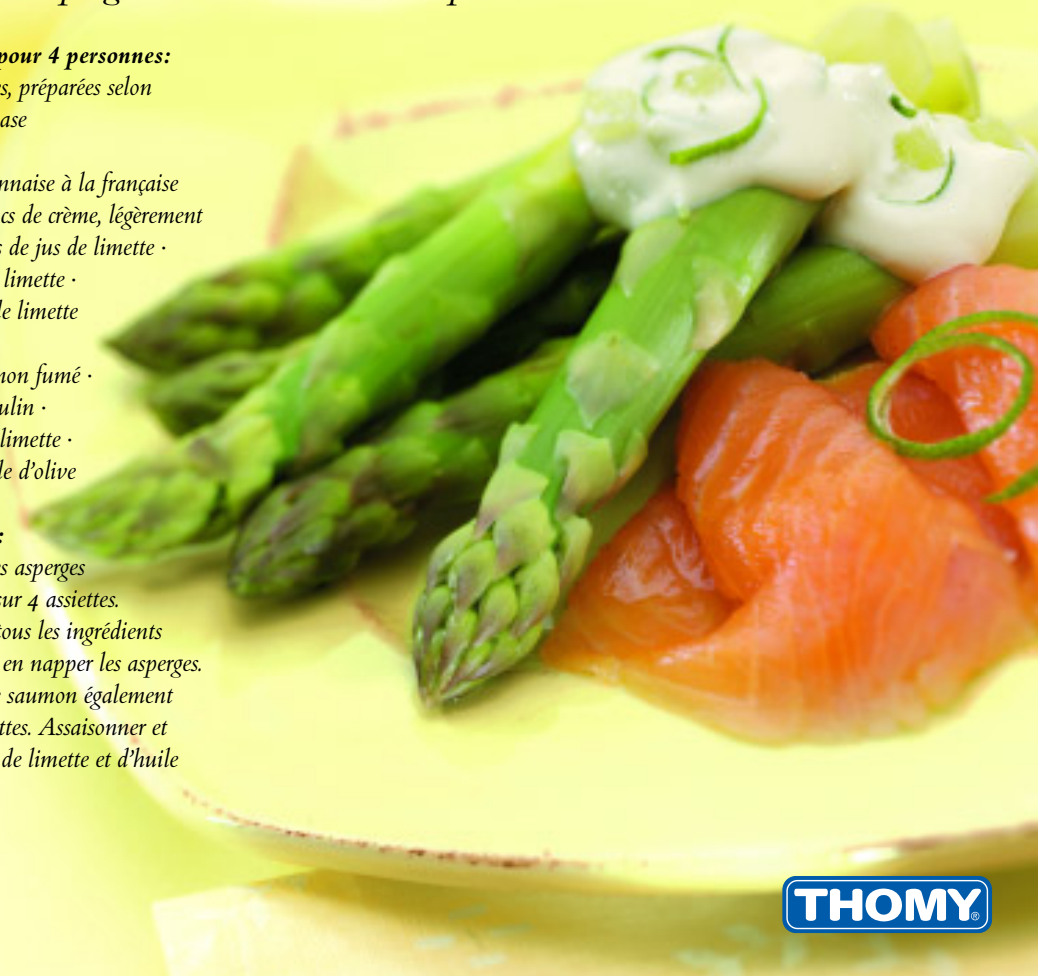
4 cs de Mayonnaise à la française THOMY · 3 cs de crème, légèrement fouettée · 2 cs de jus de limette · 2 cs de dés de limette · 1 cc de zeste de limette

### Carpaccio:

150 g de saumon fumé · poivre du moulin · 1 cs de jus de limette · 2 à 3 cs d'huile d'olive

### Préparation:

1. Répartir les asperges encore tièdes sur 4 assiettes.
2. Mélanger tous les ingrédients de la sauce et en napper les asperges.
3. Répartir le saumon également sur les 4 assiettes. Assaisonner et arroser de jus de limette et d'huile d'olive.



# Spargeln mit Kräuterkartoffeln.

## Asperges et pommes de terre aux herbes.

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Spargeln, nach Grundrezept zubereitet · 600 g neue Kartoffeln · 1 EL Öl · 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt · 1 EL Thymian, gezupft

### Sauce:

6 EL THOMY Mayonnaise à la française · 3 EL Nestlé HIRZ Rahmquark · 1 EL Zitronensaft · 1 TL Zitronenschale, gerieben · Zitronenpfeffer

### Zubereitung:

1. Kartoffeln in der Schale kochen. Öl erhitzen und die Kräuter und die ungeschälten Kartoffeln dazugeben und unter öfterem Wenden leicht braten.
2. Saucenzutaten verrühren.
3. Spargeln zusammen mit den Kräuterkartoffeln auf 4 Teller anrichten und die Sauce dazu servieren.

### Ingrédients pour 4 personnes:

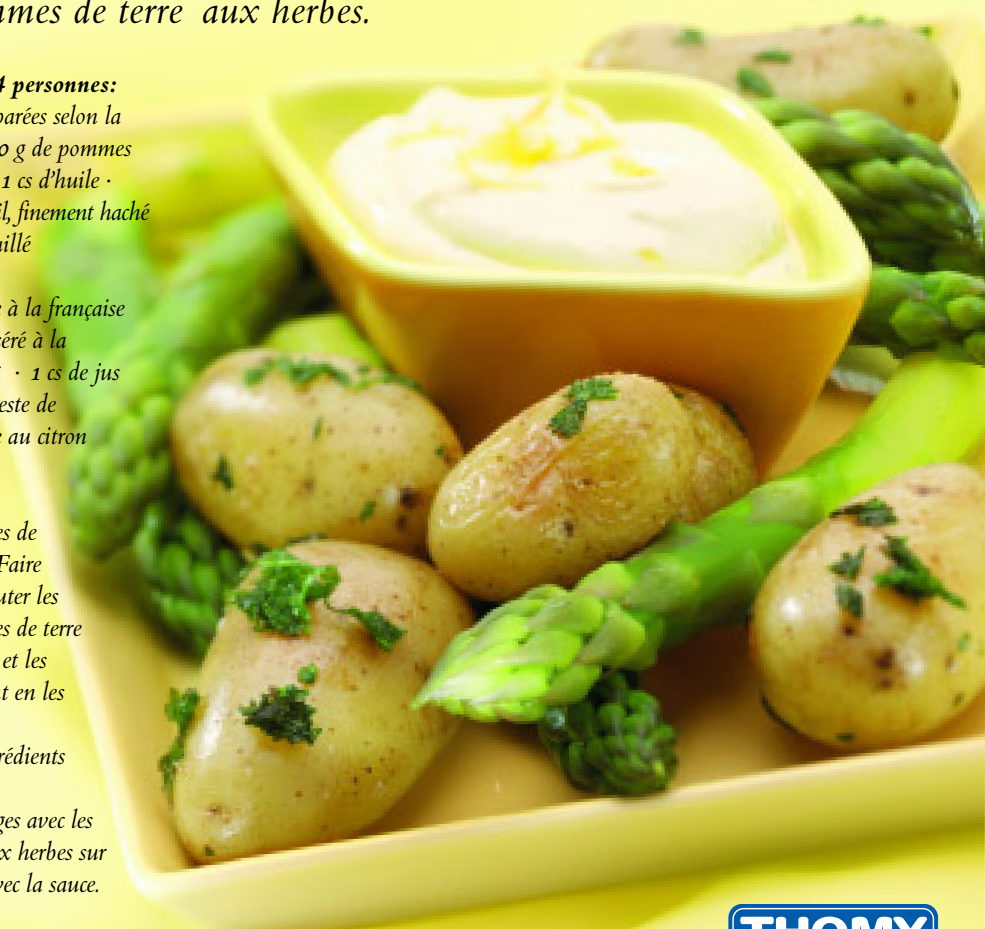
1 kg d'asperges, préparées selon la recette de base · 600 g de pommes de terre nouvelles · 1 cs d'huile · 1/2 bouquet de persil, finement haché · 1 cs de thym, effeuillé

### Sauce:

6 cs de Mayonnaise à la française THOMY · 3 cs de séré à la crème Nestlé HIRZ · 1 cs de jus de citron · 1 cc de zeste de citron, râpé · poivre au citron

### Préparation:

1. Cuire les pommes de terre sans les peler. Faire chauffer l'huile, ajouter les herbes et les pommes de terre en robe des champs et les faire rôtir légèrement en les retournant souvent.
2. Mélanger les ingrédients de la sauce.
3. Dresser les asperges avec les pommes de terre aux herbes sur 4 assiettes. Servir avec la sauce.



*Was Sie schon immer über Spargeln wissen wollten.*

*Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les asperges.*

**Wie lange dauert die Spargelsaison?**

Der Volksmund sagt, «Kirschen rot, Spargel tot». In der Schweiz beginnt die Spargelernte etwa Mitte April und endet traditionell am 24. Juni, an Johanni. Ein frühes Ende der Ernte gibt den Pflanzen genügend Regenerationszeit, um im nächsten Jahr genügend neue Sprossen zu bilden.

**Kann man gekochte Spargeln wieder aufwärmen?**

Die Spargeln gehören zu den nitratarmen Gemüsesorten und können darum problemlos wieder aufgewärmt werden.

**Kann man Spargeln tief-frieren?**

Spargeln können tiefgefroren werden. Die Spargeln schälen, die holzigen Enden abschneiden und ohne zu kochen oder blanchieren einfrieren. Die Spargeln können etwa 6 bis 8 Monate aufbewahrt werden. Zum

Kochen sollten sie nicht aufgetaut, sondern einfach gefroren ins kochende Wasser gegeben werden.

**Enthalten die Spargeln Zucker?**

Insgesamt enthalten Spargeln etwa 2 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm. In denen ist auch der Zuckeranteil vorhanden. Die Spargeln sind also sehr arm an Zucker, und am meisten Anteil davon findet sich im unteren Stangenteil.

**Helfen Spargeln, den Körper zu entwässern?**

Die Asparaginsäure und das Kalium in den Spargeln regen die Nierentätigkeit an und wirken dadurch entwässernd. So werden mehr Gift und Schlackenstoffe als Stoffwechselprodukte dem Körper entzogen.

**Combien de temps dure leur saison?**

Comme dit une maxime populaire: «Quand les cerises sont rouges, l'asperge est morte.» En Suisse, la récolte des asperges débute à la mi-avril et se termine traditionnellement le 24 juin, à la St-Jean. Une clôtüre précoce de la récolte donne à la plante assez de temps pour se régénérer et fournir suffisamment de nouvelles pousses l'année suivante.

**Peut-on réchauffer des asperges?**

Les asperges font partie des légumes pauvres en nitrates. Elles peuvent donc être réchauffées sans problème.

**Peut-on congeler des asperges?**

Les asperges peuvent être congelées. Eplucher les asperges, couper le pied ligneux et les congeler sans les cuire ni même blanchir. Elles se conserveront 6 à 8 mois. Ne pas les faire dégeler avant de les cuire, mais les mettre telles quelles dans l'eau en ébullition.

**Les asperges contiennent-elles du sucre?**

Les asperges contiennent env. 2 grammes d'hydrates de carbone pour 100 grammes, part de sucre comprise. Les asperges sont donc très pauvres en sucre. C'est la partie inférieure de la tige qui en contient le plus.

**Les asperges aident-elles à éliminer?**

L'acide asparagique et le potassium contenus dans les asperges stimulent la diurèse, favorisant ainsi l'élimination des toxines, sans déperdition de substances métaboliques.

