
Qucina/dal mondo Quiche aromatizzata alle erbe con asparagi

Author : Josie

Date : 30 aprile 2014

Asparagus

Buondi a tutti..

L'ortaggio di cui parleremo è di stagione, buono e può essere verde, bianco, verde-violaceo, mini, selvatico...insomma ce ne sono di diversi tipi.

Pianta perenne, ha rami aghiformi, pungenti. La parte commestibile è rappresentata dai turioni, cioè dai giovani fusti della pianta dal colore verde-violaceo che hanno sezione cilindrica terminante a punta.

Probabilmente originario dell'Europa orientale, Asia anteriore e Asia centrale, oggi l'asparago è una pianta da coltura diffusa in tutti i paesi a clima caldo. Le regioni in cui vengono coltivati maggiormente sono tutte quelle aree dal terreno leggero e caldo che riuniscono le condizioni ideali per la costosa coltivazione dell'asparago. Il colore dell'asparago non esprime nulla in termini di varietà, ma tutto per ciò che riguarda il tipo di coltivazione.

Gli asparagi bianchi ad esempio sono coltivati in dighe in terra, protetti dal sole mentre quelli verdi crescono su aiuole pianeggianti, esposti completamente all'azione del sole.

La migliore qualità è data da turioni ben eretti, teste chiuse e chiare, facili da tagliare, senza raggrinzimento o colorazione brunastra.

L'asparago contiene numerosi principi nutritivi: vitamina A, B, C, aminoacidi (tra cui l'asparagina, costituente di molte sostanze proteiche, che ha la proprietà di aumentare la resistenza all'affaticamento), oligoelementi come manganese, sodio, potassio, calcio, fosforo (e tracce di arsenico), tutti elementi essenziali al nostro organismo, costituenti delle ossa, del sangue e dei tessuti.

Pensate che nella tradizione popolare dell'Italia meridionale si crede che la pianta nasca nel punto in cui è caduto un fulmine, da cui il nome siciliano "sparacu di tuono".

Beh.. dopo tutto queste informazioni andiamo a cucinare.

La pasta brisè è una tipica preparazione della pasticceria francese utilizzata molto per la preparazione di dolci, ma in particolar modo per la copertura delle torte salate tra cui la famosissima **Quiche Lorraine**. Il suo procedimento è molto semplice e veloce, io l'ho imparato grazie al corso di Pasticceria di base che ho frequentato quest'anno.

Oggi prepareremo una **Quiche aromatizzato alle erbe ripieno di asparagi**.

Pasta brisè

Ingredienti

200 gr di farina 00

100 gr di burro o margarina vegetale

70 ml di acqua fredda
8 mandorle intere spellate
un pizzico di sale
una manciata di erbe (prezzemolo e salvia)

Procedimento

In un mixer frullate la farina con le erbe e le mandorle poi versatela sulla spianatoia e sopra distribuite il burro (appena tolto dal frigo) a pezzetti. Passate tra i polpastrelli delle dita i due ingredienti, fino a che non sentite la farina come sabbia.

Aggiungete agli ingredienti radunati a fontana l'acqua ma se volete usare la pasta brisè per dolci aggiungete un cucchiaino colmo di zucchero al centro della fontana. Impastate fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica, raccogliete la palla, cospargetela di farina ed avvolgetela in un panno.

Lasciar riposare in un luogo fresco per circa 30 minuti. A questo punto è pronta per le vostre ricette!

Il ripieno

Ingredienti

300 gr di pasta brisè alle erbe
200 gr di asparagi
2 uova
2 cucchiaini di olio evo
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
mezza cipolla bianca
1 bicchiere di acqua
sale e pepe q.b

Preparazione

Innanzitutto ungete ed infarinate una teglia da forno da 24 cm. Pulite gli asparagi togliendo le parti del gambo più dure e tagliando le teste per l'utilizzo della decorazione. Lavate e asciugateli con un panno e tagliate i gambi a pezzetti.

In una padella fate rosolare la cipolla tritata finemente, quando essa comincia a imbiondirsi aggiungete gli asparagi e fateli insaporire. Aggiungete l'acqua, salate, pepate e tappate con un coperchio e fatelo cuocere per 15 minuti.

Lasciate da parte le teste da decorazione.

Nel frattempo in una ciotola sbattete le uova con un goccio di latte e parmigiano. Aggiungete gli asparagi alla sbattuto mescolando bene.

Stendete la pasta brisè ad uno spessore di 3-4 mm, foderate con questa la teglia, facendo bene aderire la pasta ai bordi e dopo bucherellate la base.

Versate il ripieno al suo interno e procedete alla decorazione della vostra quiche con gli asparagi lasciati a parte.

Ripiegate i bordi di pasta brisè verso l'esterno.

Infornate e cuocete a 180° per 20 minuti o fino a doratura. Aspettate 5 minuti prima di sfornarla, servite la quiche calda.

P.S: la pasta brisè una volta pronta può essere congelata.

Buon appetito..

J.