

# Crepes alla crema di asparagi

Categoria: Afrodisiache - Secondi Piatti



## Informazioni Generali

Preparazione: 60 min Cottura: 30 min Dosi per: 4 persone  
 Costo: Difficoltà: Bassa

Le crepes alla crema di asparagi sono un primo piatto veramente gustoso che può essere preparato sia in occasioni speciali che per una cena tra amici o col vostro partner.

Questa ricetta molto semplice da preparare, è sicuramente adatta ad un avvenimento come **San Valentino** per gli ingredienti **afrodisiaci** che contiene: primi fra tutti gli **asparagi**, poi la **noce moscata**. Senza dubbio la ricetta giusta per prendere per la gola il vostro partner con una ricetta saporita, particolare e con quel tocco in più per un dopocena esaltante.

Volendo potete preparare le crepes alla crema di asparagi con largo anticipo e gratinarle poco prima di servirle in tavola.



### Per 12 crepes del diametro di 20 cm

- >> **Farina**  
250 gr
- >> **Latte**  
500 ml
- >> **Sale**  
un generoso pizzico
- >> **Uova**  
3

### Per il ripieno di Asparagi

- >> **Asparagi**  
600 gr
- >> **Burro**  
30 gr
- >> **Groviera**  
160 gr
- >> **Pepe**  
q.b.
- >> **Sale**  
q.b.

### Per la besciamella

- >> **Burro**  
50 gr
- >> **Farina**  
50 g
- >> **Latte**  
500 ml
- >> **Noce moscata**  
un pizzico
- >> **Sale**  
un pizzico

### Per la pirofila

- >> **Burro**  
qualche fiocchetto
- >> **Olio**  
extravergine d'oliva 1 cucchiaio
- >> **Parmigiano Reggiano**  
2 cucchiai

## Preparazione



Per prima cosa, occupatevi della preparazione delle crepes: con le dosi indicate preparate 12 crepes del diametro di circa 20 cm (1) (clicca [qui](#) per vedere come fare). Una volta pronte le crepes, mondate gli **asparagi** eliminando la parte dura dei gambi (clicca [qui](#) per vedere come fare) lavateli, lessateli e scolateli ancora al dente. Mentre gli asparagi cuociono, con gli ingredienti indicati, preparate la besciamella (clicca [qui](#) per vedere come fare) che vi servirà per la crema di asparagi.



Prendete gli asparagi lessati, tagliate a pezzetti i gambi conservando le punte (che dovranno essere lunghe circa 10 cm). Fate saltare in padella i gambi degli asparagi a fuoco allegro con 30 gr di burro (4), lasciate cuocere per 5 minuti poi salate, pepate e spegnete il fuoco. A questo punto trasferite i gambi così insaporiti nella tazza di un mixer (5), frullateli e poi aggiungeteci 3/4 della besciamella e amalgamate fino ad ottenere una crema omogenea (6-7).



A questo punto, distribuite una cucchiata di crema di asparagi sulla superficie di ogni **crepes**(8) e cospargete con il groviera grattugiato (9).



Richiudete quindi le crepes su loro stesse (10-11), e poi disponetele su una pirofila da forno della quale avrete precedentemente unto il fondo con un cucchiaino di olio (12).



Una volta disposte tutte le crepes (13), cospargetele con un po' di besciamella, guarnite con le punte di asparagi tenute da parte (14) e con il parmigiano grattugiato (15). Prima di servire le crepes con la crema di asparagi, accendete il grill del forno e fate gratinare per 5-10 minuti, o fino a quando la besciamella non avrà formato la classica crosticina dorata. Servite le crepes agli asparagi ben calde: ne basteranno due per ogni commensale.

## Consiglio

Il ripieno che vi abbiamo proposto è solo uno dei tanti che potete realizzare anche con altri tipi di verdure: tra le più saporite ed adatte ci sono i carciofi, i funghi e gli spinaci. Per preparare le crepes, se non disponete dell'apposita padella, potete utilizzare una normale padellina antiaderente. Ancora meglio, però, sarebbe la speciale piastra per crepes esistente in commercio fornita di un lungo manico e riscaldata elettricamente.

## Curiosita'

Vi abbiamo proposto questa ricetta nel menù di **San Valentino** , perché gli **asparagi** sono un alimento considerato molto **afrodisiaco** fin da tempi antichi.

Già i **Greci** li consigliavano come **afrodisiaco** anche se raccomandavano di mangiarne con **moderazione** per non incorrere in effetti secondari non molto piacevoli.