



POURQUOI L'ADOPTER?

Pour son côté exotique, mais aussi bien de chez nous!

Cultivée dans plus de 60 pays, l'asperge fait partie de la liste des « 15 angéliques » (*Clean Fifteen*), les légumes les moins arrosés de pesticides.

Pour son goût délicat et ses nombreuses propriétés!

Les Grecs et les Romains lui ont tour à tour reconnu des vertus sacrées, biologiques et pharmaceutiques. Toutefois, d'hier à aujourd'hui, rien ne dément ses qualités gastronomiques. Une cuisson al dente permet de conserver toute la couleur, la texture et la saveur de ce légume printanier. Et l'asperge blanche? Sa couleur est obtenue en la cultivant à l'abri de la lumière. Elle est plus tendre que la verte, mais moins goûteuse.



POURQUOI MANGER LOCAL?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.



SALADE D'ASPERGES ET DE FRAISES

Portions : 2 à 3  15 min

Ingrédients

- 12 asperges, coupées en rubans à l'aide d'un économètre
- 6 fraises, tranchées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée finement
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans un saladier, déposer les asperges et les fraises.
2. Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et l'incorporer au premier mélange.
3. Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste



ASTUCE!

Choisir des asperges dont les tiges sont fermes et cassantes, et les têtes compactes, d'une couleur vive et sans taches de rouille.



MINI-QUICHES AUX ASPERGES

Portions : 12 mini-quiches  10 min  15 à 20 min

Ingrédients

- 10 asperges, coupées en fines rondelles
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de thym frais
- 80 ml (1/3 tasse) de fromage de chèvre (ou autre au goût)
- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 12 croûtes de tartelettes

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une poêle, faire revenir les asperges, l'ail et le thym environ 3 à 5 min.
3. Répartir le mélange d'asperges et le fromage de chèvre dans les croûtes à tartelette.
4. Dans un bol, mélanger les œufs et le lait. Répartir le mélange dans les tartelettes (environ 15 ml/1 c. à soupe par quiche).
5. Cuire au four 15 min.

Note

L'utilisation de moules à muffins et d'un four grille-pain facilite la tâche et réduit le temps de cuisson. Idéale pour la préparation des mini-quiches, employez aussi cette méthode pour vos recettes de pain de lentilles, pain perdu, « pâte » au saumon sans pâte, croustade, etc.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste