



Asperge locale

Disponibilité:
mai à juin

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.

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, «pâté» au saumon sans pâte, croustade, etc.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste