

☺ UTILISATION

La cuire à l'eau, à la vapeur ou rôtir. Elle se mange chaude, tiède ou simplement froide avec une vinaigrette, une mayonnaise ou une sauce moutarde.

Réduite en purée, elle fait un bon potage, velouté ou soufflé.

Coupée en morceaux ou entière, elle s'utilise en accompagnement ou intégrée dans l'omelette ou la quiche, dans des pâtes ou une salade ou sur une pizza.

☺ DISPONIBILITÉ AU QUÉBEC

De la mi-mai à mi-juillet

Saviez-vous que ?

☀ L'asperge contient une substance sulfurée qui « parfume » l'urine.

☀ On dit de l'asperge qu'elle est laxative, reminéralisante et tonique.

☀ Il est recommandé de cuire les asperges au four ou à la vapeur et préférablement dans une marmite à asperges. Cuites, elles doivent être tendres, mais encore fermes.



Laissez aller votre imagination!

Réalisé par la DSP de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Sources : L'encyclopédie visuelle des aliments
DRSP de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale

FEUILLET - DÉCOUVERTES



L'asperge est originaire de l'est de la Méditerranée. On la cueille au printemps lorsqu'elle est jeune, tendre, charnue et que la tige mesure de 15 à 20 cm avec une tête bien compacte. Il en existe 300 espèces, mais seulement une vingtaine sont comestibles. Elles se répartissent en trois groupes : asperges vertes, blanches et violettes.

☺ VALEUR NUTRITIVE

Excellente source d'acide folique et contient des fibres, du potassium, de la thiamine, de la riboflavine, de la vitamine A, B₆ et C, du cuivre, du fer, du phosphore et du zinc.

☺ PRÉPARATION

Couper la tige de l'asperge à la base et bien la nettoyer avant de la cuire. On peut réduire en purée la partie coupée et l'utiliser pour faire des potages.

☺ CONSERVATION

Au réfrigérateur, enveloppée d'un linge humide et placée dans un sac de plastique perforé, elle se conserve 3 jours.

Au congélateur, après avoir été blanchie*, elle se conserve 9 mois.

* Blanchir : Ébouillanter les légumes et rincer à l'eau froide immédiatement.

Recettes

FILET DE POISSON AU PESTO ET AUX ASPERGES (1 portion)

1 filet de 120 g (4 oz) de poisson blanc (tilapia, sole, mérrou ou autre poisson blanc)

1 c. à thé de pesto aux tomates séchées

12 asperges fines, fraîches

Poivre

1 ou 2 quartiers de citron

- Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Déposer le filet de poisson dans un plat allant au four et le badigeonner de pesto aux tomates séchées.
- Couper l'extrémité dure des tiges d'asperge, puis les jeter. Bien rincer les asperges, puis les couper en deux.
- Déposer les asperges en travers sur le filet, puis replier le filet de poisson sur les asperges. Assaisonner de poivre et de jus de citron, au goût. Couvrir et cuire au four pendant environ 15 minutes.
- Servir sur un lit de riz brun.

- Variante : Remplacez le pesto par de la moutarde de Meaux. Vous pouvez également remplacer le filet de poisson par une mince poitrine de poulet désossée ou par une escalope de veau. Faites alors cuire le plat au four pendant environ 30 minutes.

Source : Fruits et légumes à croquer. Josée Thibodeau, diététiste. Les Éditions de l'Homme. 2007.

FILET DE PORC AUX ASPERGES (6 portions)

2 filets de porc, coupés en morceaux de 2 cm (3/4 po)

1 c. à table de beurre

1 tasse de vin blanc sec

2 c. à thé de jus de citron

1/2 c. à thé d'origan

Sel et poivre

1 c. à table d'oignons émincés

1 livre d'asperges coupées en morceaux de 7 cm (3 po)

2 c. à table de farine tout usage

1 tasse de crème à cuisson

1/2 tasse de fromage suisse râpé

- Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen vif. Brunir la viande de porc sur les 2 côtés, retirer et garder au chaud.
- Verser le vin, le jus de citron, l'origan, le poivre, les oignons et les asperges. Amener à ébullition, couvrir et baisser le feu. Laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres. Retirer les asperges et garder au chaud. Mélanger la farine à la crème jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter au liquide bouillant dans la poêle. Épaissir en remuant. Ajouter le fromage, remettre le porc et les asperges. Réchauffer le tout et servir.

Source : Les Cultures de chez nous.