

Asperges



Choisir

Les asperges les plus courantes sont vertes, mais on en retrouve aussi des blanches et des mauves. Choisissez des asperges qui semblent droites et croquantes.

Évitez celles à pointes molles ou sèches. Les pointes doivent être fermées, compactes et fermes, d'un vert ou mauve vif. Le bout des tiges doit être humide et vert. Bien souvent, le bout des tiges est d'ailleurs dans l'eau quand on en retrouve au supermarché.

Cherchez des asperges de taille uniforme pour faciliter la cuisson.

Conserver

Gardez les asperges réfrigérées et humides. Vous pouvez les ranger de deux manières : 1) enroulez le bout des tiges dans une serviette en papier humide, puis recouvrez-les d'un sac en plastique et mettez le tout dans le bac à légumes ou 2) mettez-les debout dans un pot d'eau recouvert d'un sac en plastique, le tout au frigo. N'oubliez pas de retirer les élastiques avant de ranger les asperges.

Les asperges peuvent se conserver pendant 3 jours, mais il est recommandé de les manger aussi rapidement que possible.

Préparer

Lavez bien les asperges pour en retirer le sable. Pour ce faire, lavez-les sous le robinet ou laissez-les

trempé quelques minutes. Cassez le bout fibreux des tiges pour le retirer. Si les asperges sont épaisses, vous pouvez retirer une couche de peau avec un couteau-éplucheur. Ce n'est pas obligatoire si les asperges sont minces.

Pour les cuire, mettez les asperges dans un fond d'eau bouillante. Laissez-les pendant entre 3 et 5 minutes à découvert pour qu'elles gardent leur couleur.

Rôties, elles prennent encore plus de goût. Ajoutez un peu d'huile d'olive et de jus de citron ou de vinaigre balsamique, disposez les asperges les unes à côté des autres sur une plaque à pâtisserie et mettez-les à 400 °C pendant de 6 à 15 minutes (selon leur épaisseur).

Il est aussi possible de les faire au grill, au micro-ondes et sautées à la poêle.

Manger

Les asperges peuvent être mangées de différentes manières : seules comme entrées, ou encore dans des salades, des soupes ou des plats.

Saison

La saison de l'asperge est courte. On retrouve des asperges locales fraîches d'avril à juin.

Valeur nutritive

Il y a seulement 18 calories dans six asperges. Elles sont également une bonne source de vitamine C, de potassium et de vitamines B, y compris d'acide folique.



Voici une super recette de salade de poulet aux asperges.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/salade-de-poulet-lorge-et-aux-asperges-2/

