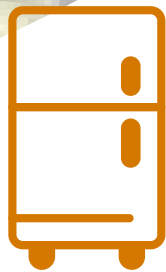


Trésor méconnu à mettre au menu : L'asperge

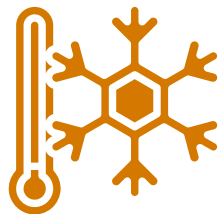
Tendre, légèrement sucrée et délicatement herbacée



*Source de vitamines K, C et folate
Riche en antioxydants*



- Retirer la base de la tige, plus fibreuse et la conserver pour les potages et les bouillons
- Conserver les tiges debout dans un contenant avec 2 à 3 cm d'eau, comme un bouquet, ou les envelopper dans un linge ou un papier absorbant humide et les placer dans un sac perforé.
- Conservation : de 3 à 5 jours au réfrigérateur



- Retirer la base de la tige, plus fibreuse et la conserver pour les potages et les bouillons
- Blanchir 2 à 4 minutes (selon la grosseur)
- Refroidir dans l'eau glacée, bien sécher et congeler dans un contenant hermétique



- Grillée, rôtie, sautée ou cuite à la vapeur
- En salade, soupe, quiche, risotto, pâtes ou omelette
- Les bases plus fibreuses sont parfaites pour les bouillons et potages
- **Mordu-RC : Recettes**

J-Fruits et légumes : Asperge

QcBio : la diva verte du potager

Aliment du Qc : Fruit méconnu

 Glanage solidaire;
coup de pouce planétaire!

 Moisson
Laurentides
banque alimentaire

 **SYNERGIE**
ÉCONOMIQUE LAURENTIDES