ASPERGES

Mai 2022 - Défi Zéro Gaspi

LES ASPERGES EN MODE ZÉRO GASPI

Enfin! Les premières asperges du Québec se montrent le bout du nez, charnues et croquantes à souhait. Il faut profiter pleinement de cette manne passagère. Naturellement, nous vous encourageons à choisir les asperges cultivées localement. Vous pourrez les repérer grâce à l'élastique jaune qui les identifie. La saison des asperges étant courte, n'hésitez pas à les manger sans modération, et à faire des réserves pour la saison froide!

SALADES PRINTANIÈRES

Rendement : 4 portions
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : Variable selon les ingrédients
Congélation : Déconseillée

Qu'elles soient fraîches ou grillées, les salades printanières mettent en valeur la verdure et les asperges du Québec!

Vous reste-t-il des pommes de terre de notre cahier téléchargeable du 22 avril? Si oui, cette recette saura vous plaire, car elle met en valeur les légumes printaniers cultivés localement!

Salade de légumes grillés
Faites griller au four des légumes et assemblez le tout sur un lit de fanes de betteraves cuites à la vapeur. Ajoutez des asperges blanchies pour garnir le tout!

Salade fraîcheur printanière
Déposez les asperges vapeur sur un lit d'épinards et de pommes de terre, le tout accompagné d'un œuf mollet. Garnissez d'une sauce au yogourt, curcuma et sel, ou de yogourt et pesto. Et pourquoi ne pas ajouter un peu de légumes marinés, pour un peu de croquant?

TARTINADE DE QUEUES D’ASPERGES

Par La Transformerie

Une longue cuisson à la vapeur permet d’attendrir les queues d’asperges. Vous pourrez ainsi profiter de ce légume au-delà de la courte saison. Vous obtiendrez une savoureuse tartinade en les mélangeant à du fromage à la crème.

BOUCHÉES FEUILLETÉES AUX ASPERGES

Rendement : 6 à 8 portions
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 à 20 minutes
Congélation : Jusqu'à 6 mois, non-cuites

Ingrédients

- **1 feuille de pâte feuilletée du commerce**
- **250 ml (1 tasse) de fromage à la crème**
- **1 botte d'asperges fraîches, hachées**
- **Sel et poivre, au goût**
- **Huile pour la cuisson**

Préparation de la sauce

1. Dérouler la feuille de pâte feuilletée sur la plaque de cuisson et couvrir de fromage à la crème. Ajouter les morceaux d'asperges, saler et poivrer.
2. Rouler le tout en forme de palmier ou en cylindre.
3. Réfrigérer 30 minutes avant de tailler en bouchées de 1 cm d'épaisseur.
4. Placer une grille au centre du four et préchauffer à 200°C (400°F). Recouvrir une plaque à cuisson d'un feuille de silicone ou d'un papier parchemin compostable.
5. À l'aide d'un pinceau à cuisine, badigeonner chaque bouchée d'un peu d'huile.
6. Cuire au four 8 minutes de chaque côté et servir.

TARTINADE DE QUEUES D'ASPERGES

Temps préparation : 10 minutes
Rendement : 1 tasse
Temps cuisson : 25-30 minutes
Congélation : Déconseillée

Ingrédients

- **500 ml (2 tasses) de queues d'asperges**
- **60 ml (1/4 tasse) de fromage à la crème**
- **Zeste de 1/2 de citron**
- **10 ml (2 c. à thé) de jus de citron**
- **Sel, au goût**

Préparation

1.Cuire les queues d'asperges à la vapeur, jusqu'à qu'elles soient vraiment molles (environ 25-30 minutes pour des asperges de format régulier).
2. À l'aide d'un mélangeur sur pied, mixer les queues pour obtenir une purée lisse.
3. Mélanger la purée avec le fromage à la crème, le zeste et le jus de citron.
4. Saler au goût et servir.

Astuces

Cette tartinade est délicieuse seule sur du pain ou en canapés avec des fruits de mer ou du poisson.

Pour réaliser une plus grosse recette, il faut simplement accumuler des queues d'asperges en les congelant.

Pour atténuer la légère amertume des queues d'asperges, il suffit d'ajouter un peu de jus d'agrume (tel que le jus de citron).

Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire Le Mouvement J'aime les fruits et légumes. Un merci tout spécial à Cultures de chez nous pour l'engagement dans ce projet.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

Création de contenu

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Graphisme

Florence-Léa Siry

Photographe

Josiane
de la Sablonnière

Stylisme

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Révision

Guillaume Cantin
Richard Mercier
Amaryllis Ricard-Lafond

Québec

Le projet a été rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec