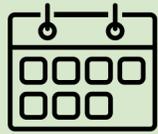


# NEWSLETTER AVRIL 2023

## RECETTES À BASE d'ASPERGES VERTES

L'asperge est un bourgeon souterrain aussi appelé turion. Afin qu'elle devienne verte, l'asperge doit être exposée à la lumière.



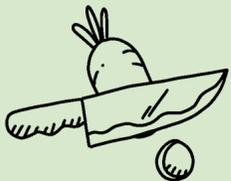
Mi avril (en fonction du temps) à fin juin.



Les asperges vertes ont de nombreux atouts santé : riches en fibres solubles (= effet prébiotique = excellent pour l'entretien du microbiote intestinal), en minéraux, mais aussi en antioxydants grâce notamment aux vitamines A, C et E. Selon diverses études, les asperges vertes contiendraient plus de composés phénoliques (aux propriétés antioxydantes) que les asperges blanches. Les asperges vertes sont aussi très riches en vitamine B9 (particulièrement importante pour les femmes enceintes).



Pour conserver au mieux vos asperges fraîches, enrroulez-les dans un essuie de vaisselle humidifié et rangez-les dans le tiroir à légumes du frigo. Elles se conservent habituellement 3 jours.



Contrairement aux asperges blanches (et aux habitudes), il est inutile d'éplucher les asperges vertes!

Au congélateur, une fois blanchies pendant trois minutes à l'eau bouillante, les asperges se conserveront environ 3 mois. Il est recommandé de les cuire sans les faire décongeler.



### A l'eau

7 à 8 min

Les cuire verticalement avec les têtes hors de l'eau.

### A la vapeur

9-10 min

### A la poêle

+/- 10 min

En morceaux ou entières dans un filet d'huile d'olive

**La durée de cuisson varie évidemment en fonction du calibre des asperges ! Plus elles seront fines, plus le temps de cuisson sera réduit (piquer à l'aide d'un couteau en cours de cuisson pour stopper la cuisson à temps).**

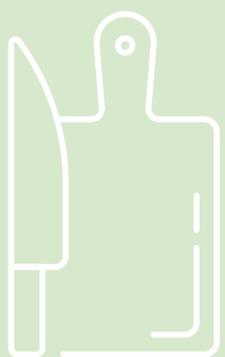


Le quinoa est un féculent 2 x plus protéiné que le riz (14g/100g contre 7g/100g pour le riz) et moins riche en glucides (58g/100g contre 78g pour le riz)

## Risotto de quinoa aux asperges vertes et champignons

**Pour 4 personnes**  
250g d'asperges vertes  
150g de champignons de Paris  
160g quinoa  
150 ml crème 20% MG  
1 càs d'huile d'olive  
2 càs de parmesan  
1/2 litre de bouillon de légumes

1. Couper les asperges en tronçons de +/- 2 cm. Les colorer à l'huile d'olive dans une sauteuse profonde, ajouter ensuite le quinoa et un peu de bouillon.
2. Cuire comme un risotto, en couvrant régulièrement de bouillon à mesure qu'il est absorbé par le quinoa et en remuant souvent (+/- 20 minutes de cuisson).
3. Pendant ce temps, émincer finement les champignons, tout en jetant un œil sur la cuisson du risotto.
4. Ajouter ensuite la crème, les champignons émincés et le parmesan. Bien mélanger et servir immédiatement après avoir assaisonner à votre goût (sel et poivre).



Asperges vertes  
Feuilles de brick  
Garniture (au choix, selon les goûts) :  
Saumon fumé, parmesan râpé, jambon italien, pesto

## Crousti' apéro d'asperges vertes

Cuire les asperges 1 min dans de l'eau bouillante puis les égoutter.

Couper les feuilles de brick en 4.

Sur chaque quart de feuille de brick, disposer soit du saumon fumé, soit du parmesan râpé (+/- 1 càs), soit du jambon fumé, soit du pesto.

Disposer ensuite une asperge verte par dessus et rouler.

Enfourner sur du papier sulfurisé, dans un four préchauffé à 180°C pendant +/- 10 minutes.

Déguster ! Découvrez cette idée d'apéro en vidéo



Sources: fruits-et-légumes-de-wallonie.be / Aprifel / ciqual.anses.fr / lesfruitsetlegumesfrais.com (Interfel)

