



L'aliment vedette : *L'asperge*

Il existe plus de 300 espèces d'asperges, dont une vingtaine seulement sont comestibles. Les asperges vertes sont les plus communes mais il existe aussi des asperges blanches, pourpres, violettes ainsi que des asperges sauvages. Toutes ces asperges ont des goûts spécifiques. Une chose est certaine : l'asperge est "multicartes" ! Crue, avec une sauce au beurre ou accompagnée de vinaigrette, bouillie ou à la vapeur avec une sauce hollandaise, rôties au four ou au barbecue, sautées, ou intégrées à une omelette savoureuse... rien n'est trop beau pour se régaler avec de belles asperges.

Cuisson : Éviter de trop cuire les asperges car elles se ramollissent et perdent leur saveur. Les asperges peuvent être bouillies mais, il est recommandé de les cuire à la vapeur de 4 à 8 min. Pour les asperges qui seront mangées froides, les plonger directement dans l'eau froide (sans les laisser tremper) pour arrêter la cuisson. On peut aussi cuire les asperges au four à micro ondes.

Sélection : Choisir des asperges dont les tiges sont fermes et cassantes. Les têtes doivent être compactes, d'une couleur vive et sans tâches.

Valeurs nutritives : L'asperge est particulièrement riche en vitamine K, laquelle joue un rôle important dans la coagulation du sang tout en aidant à maintenir une bonne santé osseuse.

Conservation : envelopper les tiges dans un linge humide et les placer au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Elles se conserveront quelques jours. L'asperge blanchie et congelée se conservera jusqu'à 9 mois.

Le saviez vous? Le passage de l'asperge dans l'organisme ne passe pas inaperçu. Elle contient une substance sulfurée qui « parfume l'urine ». Ceci n'est pas inquiétant

Recette: *Risotto aux asperges et crevettes*

Ingrédients pour 8 portions:

- 300 g de riz pour risotto
- 400 g d'asperges
- 230 g de crevettes roses
- 200 g d'oignons
- 2 tasses de bouillon de poulet ou plus
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation:

1. Épluchez et émincez l'oignon. Nettoyez les asperges avant de les couper en morceaux.
2. Faites chauffer le bouillon dans une casserole.
3. Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile pendant 3 min. Ajoutez y le riz ainsi que les asperges. Faites revenir quelques minutes jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
4. Ajoutez des louches de bouillon dans le riz pour le faire gonfler jusqu'à ce que le riz devienne crémeux. Une louche à la fois, le temps que le riz absorbe tout le liquide.
5. Pendant la cuisson du risotto, faites chauffer les crevettes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les puis ajoutez-les au risotto. Assaisonner et servez bien chaud.

Le condiment de la semaine : *Oignon vert (échalote)*

Au Québec, ce qu' on les appelle fréquemment des échalotes sont en réalité des oignons verts. ce sont des légumes de la famille des oignons qui ressemblent en fait à des « bébés » poireaux. Ils sont constitués d'un petit bulbe blanc et de longues tiges comestibles d'un beau vert foncé. Leur goût est plus doux que celui des oignons réguliers (qu'ils remplacent d'ailleurs admirablement dans la plupart des recettes.) Ils aromatisent délicatement de nombreux plats.



Préparation

Préparation: Avant de les déguster, passez les oignons verts à l'eau, puis coupez la base juste au-dessus des racines. Coupez ensuite les tiges ramollies et/ou décolorées. Ils sont délicieux crus, mais si vous souhaitez les incorporer à une recette, il n'est pas nécessaire de les faire revenir en premier comme on le fait avec les oignons réguliers : les oignons verts perdent tout leur goût lors d'une cuisson prolongée.



Choix

Comment choisir :La base doit être bien blanche et ferme. Les tiges doivent être croquantes, d'un vert très vif. Lorsque c'est possible, on choisit les oignons verts qui ont des racines : ils se conserveront mieux et plus longtemps.

La conservation

Réfrigérateur : Retirez la bande élastique qui favorise la moisissure et conservez au réfrigérateur jusqu' à 5 jours. Si on trempe ses racines dans un verre d' eau il se conservera jusqu'à 10 jours.

Congélateur: l'oignon vert peu être congelé sans être blanchi au préalable. On l'utilisera dans les soupes ou ragouts.

Utilisation

- Cru on l'incorpore aux salsas, guacamoles, beurres aromatisés, herbes salées. On en garnit les soupes, trempettes et salades.
- À la cuisson, le blanc devient fondant. On l'utilise de la même façon que le poireau, l'échalote ou l'oignon. Il ajoute de la saveur aux sautés, omelettes, gratins, poissons et plats asiatiques. La tige verte a tendance à s'amollir et à devenir gluante à la cuisson, c'est pourquoi on préfère l'ajouter en fin de cuisson ou la réserver pour la garniture

Bulletin préparé par Lise Marie Pangu,
Agente de développement spécialiste en nutrition

BOÎTES Téléphone : 450-757-8971
D'ICI & Tél. sans frais : 1-855-960-8185
CIE bic@boitesdici.org
www.boitesdici.org

Boîtes d'ici et cie est une entreprise d'économie sociale qui intervient sur les saines habitudes de vie des Lanaudois en rendant accessibles des fruits et légumes frais et en favorisant l'acquisition de compétences nutritionnelles et culinaires. Boîtes d'ici et cie encourage les producteurs locaux en priorisant l'achat local.