

L'asperge blanche contient :

Acide folique

L'asperge blanche est très riche en acide folique, une vitamine essentielle au bon fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire.

Antioxydants

L'asperge blanche contient plusieurs antioxydants, des composés qui protègent le corps contre le développement de maladies liées au vieillissement tel le cancer.

Composés diurétiques

L'asperge contient des composés capables de stimuler le fonctionnement des reins.

Découvrir

l'asperge blanche du Québec



**Excellente source d'acide folique
Bonne source de vitamine C et de fer
Source de fibres alimentaires**

Terroir & Savoir

Salade d'asperges blanches et mangue

- 1 botte d'asperges blanches
- 4 asperges vertes
- 1 mangue
- 20 ml (4 c. à thé) ciboulette ciselée
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 75 ml (5 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2,5 ml (½ c. à thé) sucre
- 2,5 ml (½ c. à thé) origan
- 1 ml (¼ c. à thé) coriandre moulue
- 5 ml (1 c. à thé) gingembre frais râpé
- Sel, poivre du moulin au goût
- 4 feuilles laitue type Boston
- Copeaux de fromage parmesan

Cuire les asperges à l'eau bouillante salée, rafraîchir et égoutter. Conserver les asperges vertes et quatre asperges blanches entières pour la décoration, tailler le reste en cubes. Peler et couper la mangue en cubes. Mélanger les dés d'asperges blanches, la mangue et la ciboulette ciselée.

Mélanger le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive, le sucre, l'origan, la coriandre, le gingembre. Assaisonner de sel et poivre du moulin. Disposer une feuille de laitue au milieu d'une assiette. Ajouter la salade d'asperges, napper de vinaigrette. Garnir de copeaux de fromage parmesan et de deux asperges entières, une blanche et une verte. Servir.

Rendement : 4 portions

Agriculture, Pêcheries
et Alimentation

Québec
Capitale-Nationale



Institut des nutraceutiques
et des aliments fonctionnels



F E R M E
Ernest Fiset & Fils inc.

L'asperge blanche

Comment l'apprêter

- Simplement cuite à la vapeur pendant quelques minutes. On peut la consommer chaude ou froide, nappée d'une vinaigrette ou de beurre fondu légèrement citronné.
- En salade, avec une vinaigrette dijonnaise et des noix de Grenoble.
- En potage : cuire les asperges dans du bouillon avec des oignons et quelques herbes fraîches (persil, sarriette, estragon). Passer le tout au mélangeur et servir en y saupoudrant un peu de parmesan frais.
- En crudités : peler la partie la plus coriace et la couper en tranches. Servir avec une trempette ou dans une salade.
- À peine cuite, l'enrober d'une tranche de prosciutto ou de jambon et servir froid.

Valeur nutritive

Asperge blanche 100 g
(environ 6 asperges moyennes)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 28	
Lipides 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 3,2 mg	0 %
Glicides 4,9 g	2 %
Fibres 2,9 g	12 %
Sucres 1,7 g	
Protéines 2,1 g	
Vitamine C	40 %
Acide folique	68 %
Calcium	2 %
Fer	14 %
Potassium	5 %

Recette : Fierbourg, centre de formation professionnelle

Photos : Marc Lajoie, MAPAQ

D'autres recettes et produits de la région de la Capitale-Nationale vous attendent sur www.parcoursgourmand.com

