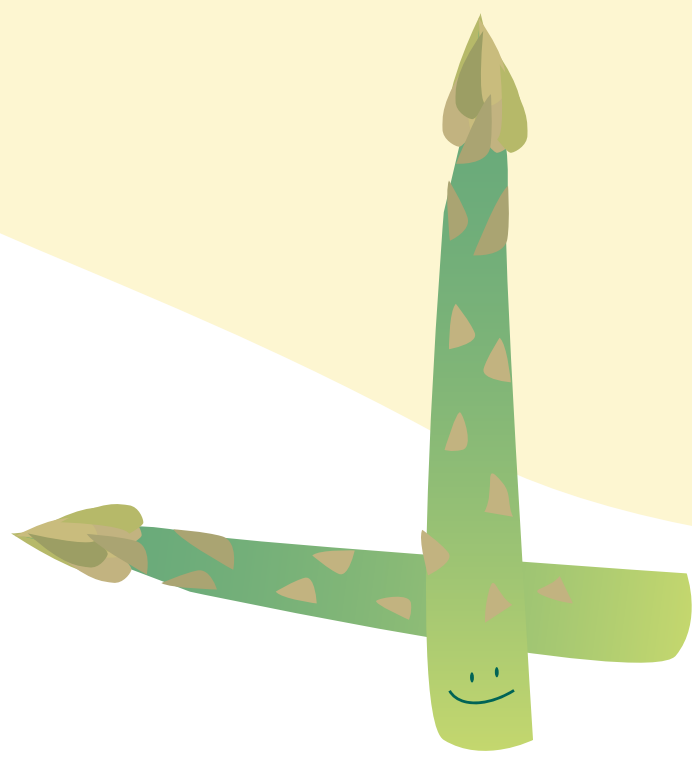




ASPERGES

Vivace consommée en Europe depuis plus de 600 ans, **l'asperge est le premier légume de saison à faire son apparition dans nos assiettes** à l'arrivée des temps doux. Si la variété la plus connue et la plus consommée est de couleur verte, les asperges blanches au goût plus délicat et les asperges violettes avec un goût plus fruité gagnent à être connues.

Conservation court terme!

Jusqu'à 5 jours au réfrigérateur, les pieds dans l'eau et recouvertes d'un sac en plastique ou encore enroulées dans un chiffon humide dans le bac à légumes.



Faites des réserves!

Début mai à la mi-juin

DÉGUSTEZ-LES TOUTE L'ANNÉE!



En congelant!

Blanchir les asperges quelques minutes avant de les laisser refroidir et de les mettre dans un sac hermétique. Se conservent jusqu'à 1 an.

Idées recettes : soupe, sauté de légumes



En déshydratant!

Même s'il n'est pas nécessairement recommandé de déshydrater les asperges à cause de leur aspect filamenteux qui sera exacerbé par le retrait de l'eau, rien ne vous empêche de l'essayer!

Idées recettes : réduire en poudre et en faire une trempette



En cannant!

Il est possible de conserver les asperges au naturel, pour une utilisation un peu plus versatile qu'en marinade: Mettre les asperges lavées et équeutées, entières ou tranchées dans un bocal stérilisé. Couvrir les asperges d'eau bouillante. Faire bouillir les bocaux de 30 à 40 minutes à l'autoclave. Voir la recette détaillée **ici**!

Idées recettes : soupe ou potage, salade



En lacto-fermentation!

Entasser les asperges épluchées dans un bocal. Mélanger 15g de sel et 1g de poivre et/ou autre épice au goût dans 1 litre d'eau et mettre le mélange dans le pot de façon à recouvrir complètement les asperges. Mettre un poids sur les asperges au besoin. Laisser fermenter à température ambiante durant au moins 7 jours (au goût), en prenant soin d'ouvrir le bocal tous les jours pour laisser le gaz. Mettez au frigo pour ralentir la fermentation.

Idées recettes : telles quelles, dans un sandwich pour remplacer les cornichons