

Produit vedette : Les asperges

Fraîches, locales et de saison!

Les asperges sont l'un des premiers légumes à annoncer l'arrivée du printemps au Québec. Récoltées à la main lorsqu'elles sont encore tendres, elles offrent une saveur délicate, légèrement sucrée, et une texture croquante incomparable.

Pourquoi les aimer?

- ✓ Excellente source de fibres
 - ✓ Riche en vitamines A, C, E et K
 - ✓ Contient de l'acide folique (folate)
 - ✓ Faible en calories
 - ✓ Favorise une saine digestion
-

Comment les cuisiner?

Les asperges sont délicieuses de plusieurs façons :

- Grillées au BBQ avec un filet d'huile d'olive
- Rôties au four avec ail et parmesan
- Sautées à la poêle avec du beurre
- Ajoutées aux pâtes, quiches et risottos
- Servies simplement à la vapeur

Astuce : Coupez ou cassez la base plus coriace avant la cuisson.

Conservation

Conservez-les au réfrigérateur en plaçant les tiges dans un petit fond d'eau, comme un bouquet de fleurs, ou enveloppées dans un linge humide.

Elles se conservent généralement de **5 à 7 jours**.

Frittata aux asperges et fromage de chèvre

Ingrédients

- 8 œufs
- 1 tasse d'asperges coupées en morceaux
- 100 g de fromage de chèvre
- Sel et poivre

Préparation

1. Faire revenir les asperges quelques minutes à la poêle.
2. Ajouter les œufs battus et le fromage émietté.
3. Cuire à feu doux puis terminer sous le gril du four.

Featured Product: Asparagus

Fresh, local, and in season!

Asparagus is one of the first vegetables to signal the arrival of spring in Quebec. Harvested by hand while still tender, it offers a delicate, slightly sweet flavor and an unmatched crisp texture.

Why love it?

- ✓ Excellent source of fiber
- ✓ Rich in vitamins A, C, E, and K
- ✓ Contains folic acid (folate)
- ✓ Low in calories
- ✓ Supports healthy digestion

How to cook it?

Asparagus is delicious in many ways:

- Grilled on the BBQ with a drizzle of olive oil
- Roasted in the oven with garlic and Parmesan
- Sautéed in a pan with butter
- Added to pasta, quiches, and risottos
- Simply steamed

Tip: Trim or snap off the tougher ends before cooking.

Storage

Store in the refrigerator by placing the stems in a small amount of water, like a bouquet of flowers, or wrapped in a damp cloth.

They generally keep for 5 to 7 days.

Asparagus and Goat Cheese Frittata

Ingredients

- 8 eggs
- 1 cup asparagus, cut into pieces
- 100 g goat cheese
- Salt and pepper

Preparation

1. Sauté the asparagus for a few minutes in a pan.
2. Add the beaten eggs and crumbled cheese.
3. Cook over low heat, then finish under the oven broiler.