

nos produits
d'ici

m
mon épicier

découvrez les
super
aliments

asperges
comment les cuire
comment les conserver
têtes de violon
quand les cueillir
trucs et astuces

25
points

ASPERGES
PRODUIT DU QUÉBEC,
CANADA No 1
ASPARAGUS
8,80/kg

produit
D'ICI

3 99
lb

Du jeudi **30 mai** au mercredi **5 juin** 2024
From Thursday to Wednesday May **30th** - June **5th**, 2024

les asperges

comment les cuire ?

Astuce

Récoltez les asperges de la mi-mai jusqu'à la fin du mois de juin.



dans l'eau ou à la vapeur

Dans l'eau bouillante salée, de **4 à 5 minutes** debout, la tête vers le haut, ou à la vapeur, couchées, dans un autocuiseur, pendant **5 à 7 minutes**.



au micro-ondes

De **8 à 9 minutes** dans un plat rectangulaire couvert d'une pellicule plastique avec un peu d'eau et de sel.



au four

Sur une plaque de cuisson, mélangez les asperges, l'huile, le sel et le poivre. Secouez la plaque pour bien enrober les asperges. Cuire au four préchauffé à **425 °F pendant 15 minutes** ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres, mais encore croquantes.



au bbq

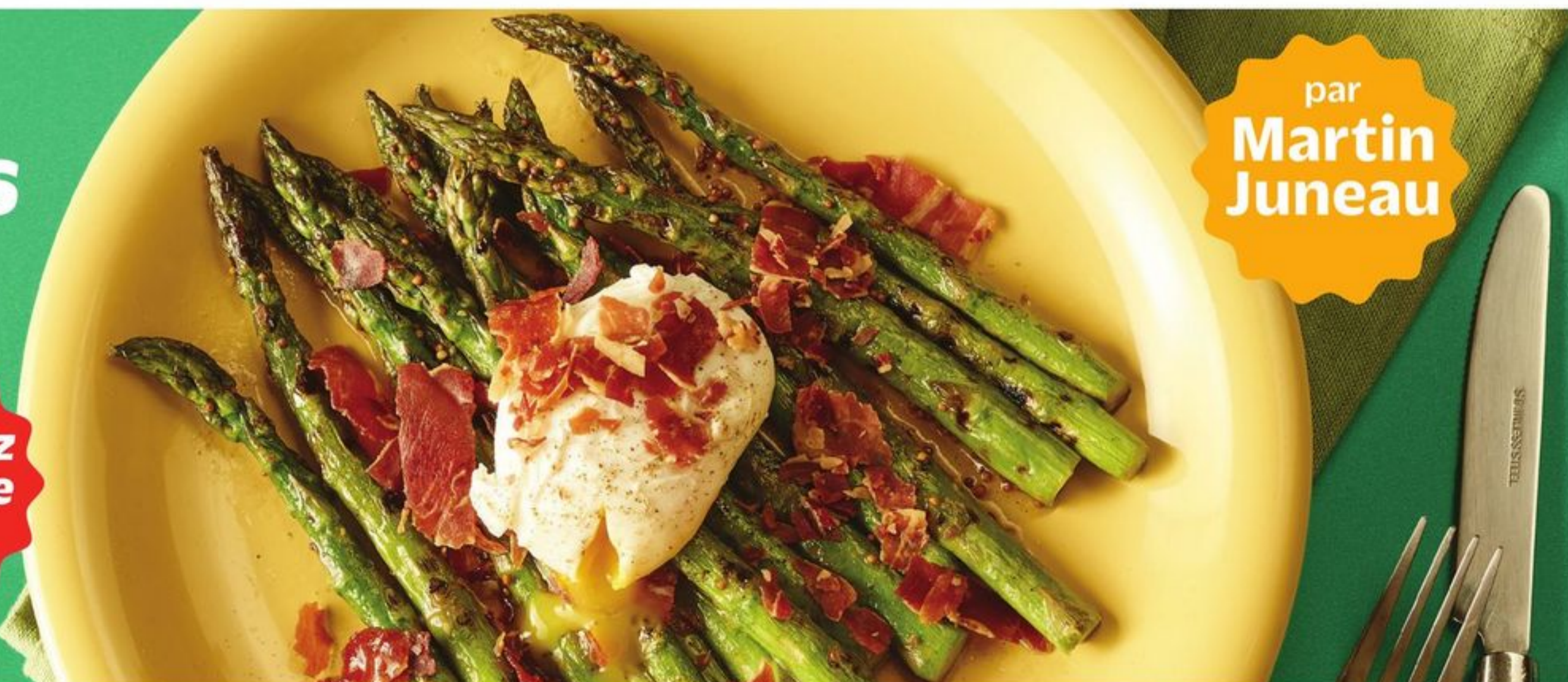
Préchauffez le barbecue à **feu très fort**. Placez les asperges sur le grill et brossez-les avec une vinaigrette ou un mélange d'huile d'olive et de jus de citron. Quand leur pointe se colore, **après 3 ou 4 minutes**, elles sont prêtes!

salade d'asperges grillées

visionnez la recette



par
Martin Juneau



bon à savoir

Il existe une vingtaine de variétés d'asperges comestibles qu'on divise en trois groupes: des vertes, des violettes ou des blanches. Au Québec, on cultive seulement les vertes et elles sont disponibles de mai à juin.

L'asperge est une excellente source de **minéraux** et d'acide folique.

Contient du potassium, du cuivre, du calcium, du fer et du phosphore.

Les **fibres** favorisent le bon fonctionnement des **intestins**.

avant de les faire cuire

enlevez la partie dure et ligneuse qui se trouve à la base de la tige

tenez la base de la tige d'une main et le centre de l'autre, puis on courbe légèrement la tige

elle se cassera automatiquement à la jonction des parties dures et tendres.

Astuce

On ficelle les asperges en botte, ce qui permet de les retirer plus facilement de la casserole une fois qu'elles sont cuites.



comment les conserver?

Les asperges se conservent quelques jours au frigo, **enveloppées dans un linge humide**.

On peut les raviver en coupant la base et déposer les pieds dans un bocal contenant un peu d'eau.



les têtes de violon

comment les conserver?

Les crosses de fougère sont **fragiles**. Pour prolonger leur fraîcheur, placez-les dans un récipient rempli d'eau et conservez-les au réfrigérateur, en veillant à **changer l'eau à tous les jours**.

Vous pouvez les congeler! Blanchissez-les et plongez-les dans l'eau froide. Déposez-les ensuite dans un contenant hermétique et recouvrez-les d'eau.

les crosses de fougère

sont disponibles seulement **quelques semaines** au printemps pendant la récolte. Vous pourrez alors les retrouver chez

metro



TÊTES DE VIOLON
PRODUIT DU QUÉBEC, 227 g
FIDDLEHEADS

5⁹⁹



têtes de violon façon César

visionnez la recette



**martin
juneau**
chef exécutif **metro**

bon à savoir

comment apprêter les têtes de violon ?

Faire bouillir ou cuire à la vapeur 10 à 12 minutes et ce même si vous comptez les faire sauter ou cuire au four.

- * Servies comme légumes d'accompagnement avec un trait de jus de citron et/ou une noix de beurre
- * Refroidies après la cuisson dans l'eau glacée et dégustées en salade comme les asperges
- * Marinées quelques heures au frigo dans votre vinaigrette préférée
- * Ajoutées dans une omelette ou dans un sauté de légumes

La tête de violon est cueillie tôt au printemps avant qu'elle ne se déroule et devienne non comestible. **Ne jamais manger** les têtes de violon **crues** car elles contiennent une toxine qui peut causer une **intoxication**.

quand les cueillir ?

On cueille les crosses de fougère au printemps lorsqu'elles sont encore enroulées sur elles-mêmes et qu'elles n'excèdent pas 2 à 5 centimètres.



martin juneau

*rencontre nos
producteurs d'ici*

CULTURES DE CHEZ NOUS

Nous cultivons les asperges avec passion depuis plus de 40 ans. Nous sommes fiers de vous offrir des produits frais qui rehausseront tous vos plats.

**Louis-Marie Jutras,
Co-Propriétaire**

Visionner la capsule de Martin Juneau aux Cultures de Chez Nous

CLIQUEZ ICI

salade d'asperges grillées



CLIQUEZ ICI



**ASPERGES
PRODUIT
DU QUÉBEC,
CANADA No 1
ASPARAGUS
8,80/kg**

**nouvelle
récolte**

**25
points**

3.99
/lb