



**Les asperges, une corvée? Pas avec ces conseils!**

## **Conseils et astuces sur les asperges**

**Les asperges sont un de nos légumes printaniers favoris! Elles sont en effet l'or blanc: notre fierté nationale, pleine de saveur. "Notre" saison traditionnelle commence mi-avril et court jusque fin juin. C'est alors chez SPAR que vous trouvez les meilleures asperges de chez nous!**

**Les asperges, une corvée? Pas avec ces conseils!**

### **Nettoyer facilement les asperges**

Partez de la pointe de l'asperge et faites glisser l'éplucheur sur l'asperge vers le bas. Continuez à répéter cette action jusqu'à ce que l'asperge soit ronde. Ce qui reste au bas des asperges est appelé "la queue". Vous pouvez couper cette partie.

***Notre secret: vous épluchez l'or blanc beaucoup plus facilement en plongeant les asperges une demi-heure dans l'eau froide avant de les nettoyer.***

Conseil: sauvez les restes! Les épluchures d'asperge et les queues peuvent encore être utilisées pour préparer un bouillon. Car c'est délicieux comme base pour votre potage aux asperges! Faites cuire les épluchures un petit quart d'heure, passez le jus et utilisez-le comme bouillon.



## Préparer les asperges simplement:

Il y a 2 *manières* de préparer simplement les meilleures asperges à la maison:

- **Manière 1:**

Portez l'eau à ébullition puis déposez-y les asperges. Diminuez le feu dès que l'eau commence de nouveau à frémir. Faites-les cuire ensuite doucement en fonction de leur grosseur (voir ci-dessous). Éteignez ensuite le feu puis laissez cuire encore les asperges une dizaine de minutes dans l'eau bouillante une dizaine de minutes.

- **Manière 2:**

Mettez les asperges épluchées dans de l'eau froide et laissez venir doucement à ébullition. Ici aussi le temps dépend de la grosseur (voir ci-dessous). Éteignez le feu, fermez la casserole avec le couvercle et laissez cuire encore un peu.

Tenez compte des durées suivantes pour les deux possibilités:

- Pour des asperges grosses le temps de cuisson est d'environ 15 minutes
- Pour des asperges moyennes le temps de cuisson est d'environ 10 minutes
- Pour des asperges fines le temps de cuisson est d'environ 8 minutes



## **Conservation**

Les asperges fraîches sont les meilleures! C'est pourquoi il est très important de les conserver de manière optimale pour qu'elles gardent leur goût délicieux jusqu'à ce que vous puissiez vous régaler.

### **Comment conserver des asperges blanches fraîches au frigo:**

Enveloppez les asperges dans un torchon humide et placez-les au frigo. Ainsi elles restent bonnes quelques jours.

### **Comment conserver des asperges blanches cuites:**

N'égouttez pas les asperges après la cuisson mais laissez-les refroidir à la température ambiante. Ensuite couvrez-les et mettez-les au frigo. Ainsi elles restent certainement bonnes encore 2 jours.

### **Comment surgeler des asperges blanches:**

Si vous voulez conserver des asperges blanches plus longtemps, vous pouvez aussi les surgeler. Nettoyez-les bien suivant les indications ci-dessus, mettez-les dans un sac de congélation puis surgélez-les. Ainsi vous pouvez les conserver 4 à 6 mois. Prêt à vous régaler? Sortez les asperges du congélateur directement dans une casserole avec de l'eau pour les cuire. Ne les laissez donc pas décongeler.



### **Top 3 des plats d'asperges**

1. Délicieusement classique dans [un plat froid avec du jambon](#)
2. Comfort food au four: [quiche aux asperges blanches et vertes](#)
3. Potage crème d'asperges

### **De combien d'asperges blanches avez-vous besoin par personne?**

Cela dépend de la recette que vous allez préparer et de ce que vous allez servir avec les asperges. Allez-vous choisir pour la classique "à la Flamande" et les asperges ont-elles le rôle principal? Pour un plat principal prévoyez 500 g d'asperges par personne. Pour une entrée divisez cette quantité par deux.

Allez-vous les servir comme accompagnement? Pour un plat principal prévoyez environ 250 g d'asperges blanches par personne. Pour une entrée divisez cette quantité par deux.



### **Saviez-vous que**

- Par jour chaud une asperge peut parfois grandir de pas moins de 7 cm!
- Les asperges contiennent beaucoup de nutriments et sont donc très saines. On y trouve surtout du magnésium, du calcium, du kalium, du zinc et du phosphore ainsi que différentes vitamines comme B1, B2 et B6.
- La plupart des vitamines se trouvent d'ailleurs dans la pointe!



**Notre top 3 des recettes avec des asperges en tête:**



Entrées

Plats d'accompagnement

## Asperges à la flamande



Les plats principaux  
Entrées

## Tartare d'asperges au saumon et cornicho...



Les plats principaux

## [Omelette soufflée aux asperges et à la r...](#)

---

**Avez-vous essayé une de ces recettes? Ou avez-vous encore des conseils ou une question au sujet des asperges? Faites-le nous savoir sans faute via [Facebook](#) ou [Instagram](#) et utilisez le hashtag #saveurspar.**

---