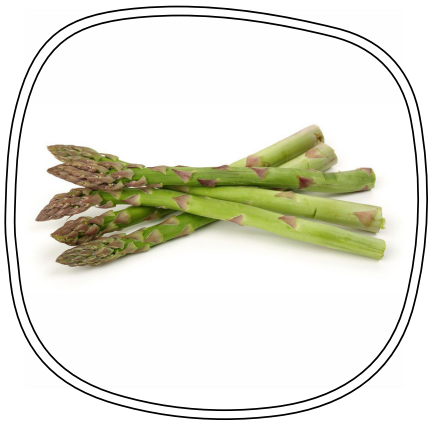


# LES ASPERGES VERTES

De saison d'avril à juin



Les asperges ont des propriétés **diurétiques**,

Elles sont riches en **vit A, B9** et **PP**,  
Ainsi qu'en minéraux : **Potassium** et **Magnésium**

## Comment les conserver ?

- dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant 3 jours
- 1 jour après cuisson
- au congélateur environ 3 mois



En cuisine :

Les asperges vertes n'ont pas besoin d'être pelées.

### *Riz aux asperges et œuf mollet*



Faire revenir des oignons dans un peu d'huile d'olive,

Ajouter les asperges et le riz,

Après quelques minutes ajouter de du bouillon dilué dans de l'eau, puis laisser cuire à couvert.

Dans une casserole d'eau bouillante faire cuire 8 minutes vos œufs.

### *Velouté d'asperges*



Dans une casserole faire revenir un oignons et des asperges.

Ajouter une ou deux pommes de terre puis couvrir d'eau avec un cube de bouillon.

Laisser cuire et mixer.

Vous pouvez ajouter un peu de crème et déguster.

**BON APPÉTIT!**

N'hésites pas à me partager tes recettes à base d'asperges : [lara.delongeville@hotmail.fr](mailto:lara.delongeville@hotmail.fr)

