



JAMAIS TROP
POINTUE

L'ASPERGE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE						CŒUR DE SAISON					

Blanche, violette ou verte, l'asperge est un délice de printemps à ne pas manquer ! Longtemps considérée comme un produit de luxe, elle est aujourd'hui beaucoup plus abordable.

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour bien choisir vos asperges :

- La tige doit être bien droite, lisse et ferme, au point d'être cassante.
- Le bourgeon doit avoir des écailles serrées.
- Le talon doit être légèrement brillant et humide.
- Les asperges vertes, elles, doivent être colorées sur les trois quarts de leur longueur.

CONSERVATION

Les asperges se conservent 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

BIEN CUISINER L'ASPERGE

L'asperge blanche ou violette se pèle à l'économe, du bas de la pointe vers la racine. La pointe ne se pèle pas, mais le talon, lui, doit être coupé. L'asperge verte ne se pèle pas du tout. L'asperge se cuit généralement à l'eau ou à la vapeur. Elles peuvent également être cuites au four ou à la plancha.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est **JAMAIS TROP**

TARTE MULTI-LÉGUMES

PRÉPARATION

15 minutes

CUISSON

25 min. Four

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Pour la garniture

- 1 carotte
- 1 bouquet de ciboulette
- 250 g d'asperges vertes
- 125 g de tomates
- 100 g de petits pois
- 50 g d'épinards (pousses)
- 250 g de ricotta
- 100 g de parmesan en poudre
- 1 œuf

Pour la pâte

- 250 g de farine
- 125 g de beurre froid
- 1 c. à c. d'herbes aromatiques
- 1 œuf
- 2 c. à s. d'eau froide
- Sel, poivre

ÉTAPES

- Verser la farine, le beurre coupé en dés, les herbes et le sel dans un mixeur, et mixez jusqu'à ce que le beurre disparaisse.
- Ajouter l'œuf et 2 cuillères d'eau froide et mixer pour obtenir une pâte qui s'agglomère. Former une boule et placer 20 minutes au réfrigérateur.
- Mélanger la ricotta avec le parmesan, l'œuf, du sel et du poivre. Ajouter la ciboulette ciselée et les pousses d'épinard finement hachées au couteau.
- Laver les asperges, couper et jeter les talons durs. Éplucher la carotte, la couper en bâtonnets. Faire pré-cuire les asperges et les bâtonnets de carotte pendant 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante, puis les égoutter.
- Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur le plan de travail fariné, en forme de rectangle d'environ 25x40 cm. Mettre sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Étaler la préparation à la ricotta sur la pâte en laissant 3 cm de bord vide. Aligner les asperges et les bâtonnets de carotte sur la ricotta, ajouter les petits pois et les tomates cerises puis rabattre les bords de pâte. Faire cuire au four à 190°C pendant 25 minutes.

The image shows four rectangular vegetable tarts arranged vertically on a metal tray. Each tart is topped with a layer of green peas, asparagus spears, and sliced carrots, with cherry tomatoes scattered on top. A knife with a wooden handle is positioned to the left of the tarts. In the top left corner, there is a small metal bowl containing cherry tomatoes, and in the bottom left corner, another small metal bowl containing sliced onions. The background is a light blue surface.

TARTE MULTI-LÉGUMES