

# Asperge



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

**✓ Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les asperges fines sont moins tendres que les grosses. Pensez-y!**

**✓ Les asperges vertes n'ont pas besoin d'être pelées. Éliminer la partie coriace en pliant le pied de l'asperge : la cassure se fera naturellement au bon endroit.**

**✓ Les asperges se consomment cuites (vapeur, grillées, sautées), en potage, en tronçons dans une quiche ou une omelette. Accompagnées de sauce béchamel dans des crêpes, un délice!**