



L'asperge

Bienfaits

Ayant un pouvoir antioxydant très élevé, l'asperge peut aider à faire baisser le taux de cholestérol ainsi qu'à prévenir des maladies cardio-vasculaires. Les asperges violettes et vertes seraient à privilégier, car celles blanches sont moins riches en antioxydants. Ce légume est particulièrement bon pour les femmes enceintes, étant le cinquième aliment contenant le plus de folate (Vitamine B9).

Préparation

Pour enlever la partie rigide, on tient le corps de l'asperge d'une main et le pied de l'autre, et on plie. La cassure se fera à l'endroit où l'asperge n'est plus comestible parce que trop coriace.



Recette - Frittata aux asperges

Portions : 4 Préparation : 10 minutes Cuisson : 11 minutes

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de mozzarella (sans gras de préférence), râpée
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 échalote française ciselée
- 12 blancs d'œufs (ou œufs complets)
- 60 ml (1/4 de tasse) de lait (écrémé de préférence)
- 1 poivron rouge, en dé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'estragon frais, haché
- 500 ml (2 tasses) d'asperges blanchies, en morceaux
- Sel et poivre, au goût



Étapes

- 1- Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire revenir l'ail et l'échalote 3 minutes. Mettre dans un bol et laisser de côté.
- 2- Vaporiser la poêle d'un enduit antiadhésif.
- 3- Dans un bol, battre les blancs d'œufs (ou les œufs au complet) avec le lait. Ajouter le reste des ingrédients ainsi que l'ail et l'échalote.
- 4- Préchauffer le four.
- 5- Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson 7 minutes.
- 6- Verser la préparation dans la poêle chauffée à feu moyen et faire cuire la frittata à couvert 7 minutes. Enfourner et faire cuire 1 minute.

Sources :

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=asperge_nu
Perdez 10 livres en 1 mois, Collection Moi&Cie. Vol. 1, no 5, 2014.