



# 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](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.