

Le légume du mois de mai



L'asperge

Blanche, violette ou verte, l'asperge est un **délice de printemps** à ne pas manquer !

Elle se déguste simplement avec de la **vinaigrette** ou se cuisine en **gratin**, en **velouté**, etc.

L'asperge est **pauvre en calories** mais riche en **potassium**, en **magnésium**, en **vitamines** et en **fibres**.

Un peu d'histoire...

D'origine **Euro-Asiatique**, l'asperge est un légume **raffiné et cher** qui **se démocratise** vu que les cultures se répandent.

Privilégiez les asperges belges (Malines) à celles venant de pays lointains !

C'EST BON
À SAVOIR !

L'asperge appartient à la **famille des liliacées**, qui est aussi celle de **l'oignon**, du **poireau** et de **l'ail**.

ASD

En collaboration avec l'APEF et l'ASTE

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions ! dsp.promotionsanté@province.namur.be 081/77.55.42

Le légume du mois de mai

L'asperge



L'asperge est un légume de **printemps** pauvre en calories mais riche en **potassium**, en **magnésium**, en **vitamines** et en **fibres**.
Privilégions les asperges belges (Malines) à celles venant de pays lointains !

ASD

En collaboration avec l'APEF et l'ASTE

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions ! dsp.promotionsanté@province.namur.be 081/77.55.42