



Qui est-elle?

L'asperge est une cousine éloignée du poireau.

Il s'agit d'un légume vert qui pousse en tige.

Variétés

L'asperge peut être de différentes couleurs :
verte, blanche ou violette.

La différence de couleur est due à l'endroit où elle pousse !

Blanche : elle pousse à l'abri du soleil dans le sol.

Violette : c'est une asperge blanche qui sort du sol et reste
au soleil le temps de changer de couleur.

Verte : elle pousse en plein soleil.

Impressionnant, non?

L'asperge est parmi les premiers légumes
récoltés chaque printemps au Canada.



Quand peux-tu la manger?

Fraîche : mi-mai à fin juin

Surgelée ou en conserve : Toute l'année

À la découverte de l'

ASPERGE

d'ici



Comment peux-tu la manger?



Crue

crudité

salade

Cuite

vapeur

au four

en omelette

avec des
pâtes

dans une
quiche

Où sont cultivées les asperges?



Les provinces canadiennes cultivant
des asperges sont le **Québec**, l'**Ontario**,
le **Manitoba** et la **Colombie-Britannique**.
Les asperges du Québec ne sont consommées
que fraîches. Elles ne sont pas mises
en conserve ou congelées.

Le savais-tu?



Le bas de la tige peut être très fibreux, donc
il vaut mieux le retirer avant la cuisson. Pour ce faire, casse
la base de l'asperge avec tes mains. Tu peux aussi la peler
avant la cuisson. Plonger les asperges dans de l'eau glacée après
la cuisson permet de garder leur couleur verte éclatante.
Sinon, elles peuvent devenir vert olive.



CONTINUE TON EXPLORATION SUR L'ASPERGE

Lance des défis actifs à tes jeunes, teste leurs connaissances et découvre tous les secrets de ce légume.

Yoga Asparagus

Durée : 10 minutes

Description : Avec tes jeunes, prends un moment pour relaxer. Faites la position de l'asperge (position très droite, les bras tendus vers le ciel, paume à paume pour former le bout pointu de l'asperge). Concentrez-vous sur votre respiration. L'asperge peut venir tout juste d'être cueillie, donc être très ferme (le corps est droit) ou devenir trop cuite (le corps est mou).

Me connais-tu ?

Durée : 5-10 minutes

1. Comment fait-on pour faire pousser l'asperge blanche à l'abri du soleil?

- a) On la fait pousser dans une partie plus ombragée du champ;
- b) Elle pousse sous la terre et est récoltée dès qu'elle en sort;
- c) Chaque asperge a son petit parasol pour la protéger du soleil.

Réponse : b)

2. Quelle sorte d'asperge a un goût plus doux et est moins fibreuse que les autres?

- a) La blanche
- b) La verte
- c) La violette

Réponse : a)

3. Comment les asperges se conservent-elles?

- a) Sur le comptoir
- b) Au réfrigérateur
- c) Dans le garde-manger

Réponse : b)

4. Combien mesure l'asperge lorsqu'on la récolte?

* Montre la longueur approximative avec tes doigts pour que les jeunes aient une référence.

- a) 5 à 10 cm
- b) 10 à 15 cm
- c) 15 à 20 cm

Réponse : c)



Saut de l'asperge

Durée : 15-20 minutes

But : Les jeunes doivent sauter le plus loin possible dans les bacs de sable en gardant les pieds collés et les bras le long du corps.

Matériel : Grands bacs de sable, gallon à mesurer, lignes de départ, papier, crayon

Étape 1 : Sépare ton groupe en deux ou trois équipes.

Étape 2 : Installe les bacs de sable.

Étape 3 : Installe chaque équipe devant la ligne de départ.

À ton signal, le premier candidat de chaque équipe peut s'élancer dans un bac de sable. Note la distance sautée par chaque jeune.

* Chaque jeune saute 2 fois. Seul le meilleur des deux sauts est comptabilisé.

Étape 4 : Additionne la longueur du meilleur saut de chaque joueur pour chaque équipe. L'équipe gagnante est celle qui a parcouru la plus grande distance au total.

Variante : Saut de l'asperge cuite : les jeunes peuvent plier un peu les genoux lors du saut.



Alimente ton expression!

Tremplin Santé te lance le défi d'utiliser l'expression suivante : « Ouf! Il fait chaud, asperge-toi d'eau! ». Demande à tes jeunes de compter le nombre de fois où tu utilises l'expression. À la fin de la journée, le jeune ayant deviné correctement l'emporte.



CONTINUE TON EXPLORATION SUR L'ASPERGE

C'est l'heure de déguster l'asperge!



Déguste-moi!

Durée : 30 minutes

But : Explore l'asperge sous ses différentes formes avec tes jeunes en utilisant les 5 sens.

Matériel : 1 asperge cuite* et 1 asperge crue par jeune, 1 pince pour distribuer les asperges et 1 couteau

* Dans une casserole à feu élevé, amène 1 L d'eau à ébullition. Fais bouillir les asperges 5 minutes, égoutte-les et dépose-les immédiatement dans un bol d'eau glacée. Égoutte à nouveau.



Examine-les avec tes yeux

- Vois-tu une différence de couleur entre les 2 asperges?
- Si tu les coupes en deux, quelles sont les différences entre l'intérieur et l'extérieur?
- Est-ce que leur couleur te fait penser à un autre fruit ou légume?
- Est-ce que tu les trouves appétissantes? Laquelle as-tu le plus envie de croquer?



Explore-les avec tes mains

- Que penses-tu de leur forme? Est-elle uniforme? À quoi te fait-elle penser?
- Comment décrirais-tu leur texture (lisse, molle, rugueuse, etc.)?



Reconnais-les avec son odeur

- Aimes-tu leur odeur? Pourquoi?
- Qu'est-ce qu'elles sentent exactement (odeur boisée, florale, fraîche, douce, etc.)?
- À quoi te fait penser leur odeur (un lieu, un moment, une fête, une personne)?



Leur bruit

- As-tu écouté le son qu'elles font lorsque tu les croques? Es-tu capable de le décrire?
- Le son est-il faible ou fort? Ressemble-t-il à celui que tu entends quand tu croques un melon d'eau ou une carotte?



Découvre-les avec ta bouche

Leur goût

- Aimes-tu leur goût? Pourquoi?
- En un mot, décris le goût de l'asperge.
- Est-ce que leur odeur est représentative de leur goût?
- À quels autres aliments leur goût te fait-il penser?

Les goûts :

- Sucré : comme un bonbon
- Amer : comme un pamplemousse
- Acide : comme un citron
- Salé : comme du sel

Leur texture en bouche

- Peux-tu trouver un mot pour décrire leur texture en bouche?
- Qu'est-ce qui te plaît et te déplaît?
- Peux-tu les comparer à d'autres aliments que tu as déjà mangés?

Les textures :

- Croquant : Comme un céleri
- Mou : Comme une banane
- Juteux : Comme un concombre
- Collant : Comme le caramel

Enfile ton tablier!

Vas-y, cuisine-la! Visite le site web

www.tremplinsante.ca

pour trouver des recettes qui la mettent en valeur:

- Petite quiche aux asperges
- Salade de rondelles

Tu peux aussi te rendre sur le site web du mouvement J'aime les fruits et légumes www.jaimefruitsetlegumes.ca pour découvrir d'autres recettes.



Pour les curieux

Le savais-tu? L'asperge contient une substance qui donne une drôle d'odeur à l'urine! Cette molécule s'appelle l'acide asparagique!

Pour plus d'idées de mots à utiliser pour déguster les aliments avec les sens, réfère-toi à l'activité **Expert dégustateur** sur le portail TS !
<https://portail.tremplinsante.ca/>

