



Fiche d'information sur les asperges !

La collation de la ferme à l'école d'aujourd'hui met en vedette des asperges locales !

Bien que les asperges soient originaires de Grèce, les asperges que vous allez déguster aujourd'hui ont été cultivées localement à :

à

Comment poussent-elles ?

L'asperge est l'un des premiers légumes prêts à être cueillis au printemps, généralement en mai et juin, lorsque ses pousses fines et épineuses atteignent une vingtaine de centimètres de hauteur. Chaque plante peut produire environ 16 asperges par an. Après la récolte, on laisse pousser la plante jusqu'à ce qu'elle atteigne une forme de fougère, et elle peut produire des asperges fraîches chaque printemps pendant 15 à 20 ans ! Les asperges se dégustent crues, cuites à la vapeur, rôties, grillées ou sautées.



Faits amusants

- Les asperges peuvent être vertes, blanches ou violettes. En Amérique du Nord, les asperges vertes sont les plus courantes.
- Autrefois, on écrasait les pointes d'asperges et les utilisait pour soulager la douleur des piqûres d'abeilles !
- À maturité, les asperges peuvent pousser jusqu'à 15 cm en une seule journée !

Autour du monde

Le mot « asperge » vient du grec et signifie « tige » ou « pousse ». Depuis des siècles, de nombreuses cultures utilisent l'asperge comme aliment et médicament. On lui attribue des vertus purifiantes pour les reins, facilitant la digestion et favorisant la santé générale. Des représentations d'asperges ont d'ailleurs été découvertes sur les murs de tombes égyptiennes anciennes, vieilles de 5 000 ans !

Façons d'explorer

Demandez aux apprenants s'ils souhaitent partager des plats culturels ou des traditions familiales qui incluent des asperges.

Guidez les élèves à travers une expérience de dégustation en pleine conscience :



regarder



toucher



goûter



sentir

Savourez cette savoureuse collation printanière !

Trouvez plus de ressources sur www.nourishns.ca