



salade niçoise aux asperges



INGRÉDIENTS

- **1 lb** (500 g) d'asperges de l'Ontario, parées
- **2 tasses** (500 ml) de pommes de terre de l'Ontario, cuites et coupées en dés
- **1 tasse** (250 ml) de champignons de l'Ontario, tranchés
- **1 boîte** (6 oz/170 g) de thon en morceaux dans l'eau, égoutté
- **2 œufs durs** de l'Ontario, pelés et coupés en quartiers
- **1 tomate** de serre de l'Ontario, coupée en quartiers
- **8 olives** à l'huile

VINAIGRETTE :

- **1/3 tasse** (75 ml) d'huile d'olive extra vierge
- **2 c. à table** (25 ml) de chacun : vinaigre de vin blanc et eau
- **1 gousse** d'ail, émincée
- **2 c. à thé** (10 ml) de chacun : estragon séché et moutarde de Dijon
- **1 c. à thé** (5 ml) de câpres, égouttées
- **1/4 c. à thé** (1 ml) de sel
- **1/8 c. à thé** (0,5 ml) de poivre



PRÉPARATION

20 min

RENDEMENT

donne 2 portions



PRÉPARATION

Vinaigrette : Dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile, le vinaigre, l'eau, l'ail, l'estragon, la moutarde, les câpres, le sel et le poivre; mettre de côté.

Dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée, cuire les asperges jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais toujours croquantes, pendant 3 à 5 minutes. Égoutter et passer sous l'eau froide; bien égoutter. Sur 2 assiettes, disposer en groupes les asperges, les pommes de terre, les champignons, le thon, les œufs, les tomates et les olives; arroser de vinaigrette.

Recette gracieuseté de Ontario Terre nourricière
<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/salade-nicoise-aux-asperges>

LES ASTUCES de Léo

- ✓ Léo te recommande de bien laver tes mains avant de commencer à cuisiner.
- ✓ Avec le temps chaud, quoi de mieux que de préparer des salades. Te faire des assiettes colorées et remplies de bons aliments apporte bien du positif et de la joie!
- ✓ Demande toujours l'aide de ton parent ou d'un adulte avant d'utiliser les couteaux tranchants et le four chaud de la cuisine



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario



613-742-8960 | CEPEO.ON.CA



Asperge



Ferme d'Orléans

La Ferme d'Orléans est une ferme maraîchère produisant une grande variété de fruits et légumes.

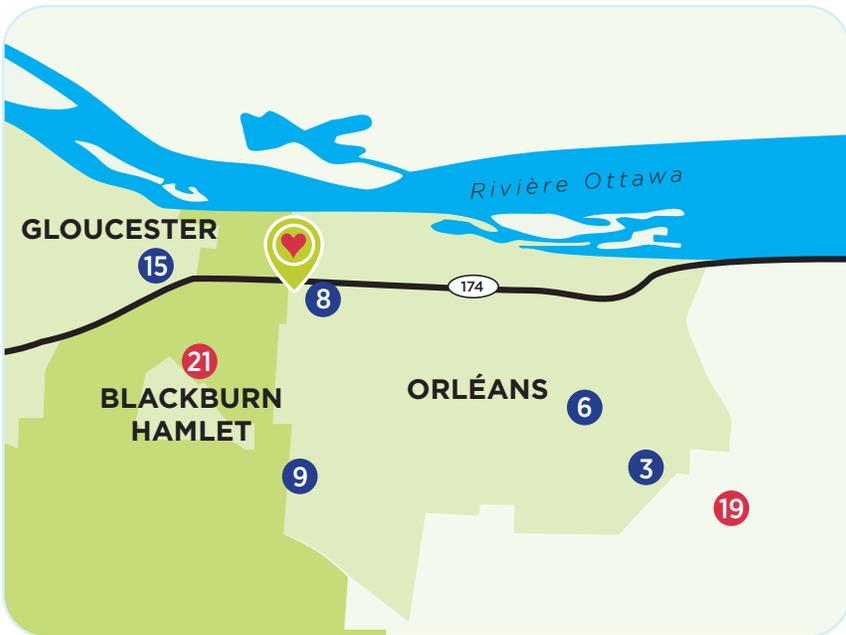
Située sur la ceinture de verdure de la capitale nationale entre Ottawa et Orléans, tous nos produits sont cultivés et vendus quotidiennement à la ferme du mois de mai à la fin du mois d'octobre.

Plusieurs produits y sont cultivés : Asperges, fraises, framboises, maïs sucré, haricots, zucchini, carottes, patates, piments, cantaloupes, ail, aubergines, tomates, pommes, jus de pomme, courges, citrouilles.....etc:

Les fraises, framboises et pommes sont proposées en format déjà cueillies et à l'autocueillette.



www.fermedorleans.com



le CEPEO vous présente les écoles de cette région

ORLÉANS

- 3 [É.é.p. Des Sentiers](#) 613-834-4453
- 6 [É.é.p. Jeanne-Sauvé](#) 613-824-9217
- 8 [É.é.p. L'Odyssée](#) 613-834-2097
- 9 [É.é.p. Le Prélude](#) 613-834-8411
- 19 [É.s.p. Gisèle-Lalonde](#) 613-833-0018

GLOUCESTER

- 15 [É.é.p. Séraphin-Marion](#) 613-748-7636

BLACKBURN HAMLET

- 21 [É.s.p. Louis-Riel](#) 613-590-2233



Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario



613-742-8960 | CEPEO.ON.CA