



Accueillez le printemps avec des artichauts, des asperges et des radis, et la cuisine zéro déchet recommandée par le programme "I Love Fruit & Veg from Europe"

Les légumes de saison sont des compléments naturels, et des plats sains et savoureux peuvent être préparés avec les parties que nous jetons habituellement.

Toronto – 3 mars 2025 - Les artichauts, asperges et radis apportent les saveurs du printemps à votre table. Le programme international "I Love Fruit & Veg from Europe" encourage leur consommation et propose de réintroduire la cuisine zéro déchet : rien ne se perd, et de délicieux plats sont préparés à partir des restes.

Commençons par les **artichauts**, connus des Égyptiens et appréciés dans toute l'Europe pour leurs qualités diététiques et phytothérapeutiques. **En cuisine**, nous pouvons utiliser les feuilles extérieures souvent jetées, comme accompagnement. Il suffit de les cuire à la vapeur ou de les blanchir, puis de les assaisonner avec du beurre fondu ou de la mayonnaise ; ou encore d'ajouter du fromage feta, des olives noires et de l'origan pour créer une nouvelle version de la salade grecque.

Passons ensuite aux **asperges** – qu'elles soient vertes, blanches ou violettes, elles sont délicieuses et bonnes pour la santé. Leur histoire remonte à l'Antiquité : elles étaient consommées à la préhistoire, par les Égyptiens, les Grecs (pour leurs **propriétés aphrodisiaques**), et les Romains, qui pensaient qu'elles étaient un **contraceptif efficace**. Voici une astuce zéro déchet : **ne jetez pas les tiges !** Nettoyez-les bien, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, **panez-les et faites-les frire** ; ou utilisez-les pour **parfumer un bouillon** – elles contiennent des sels minéraux et libèrent une saveur exquise d'asperges. Elles sont également **parfaites pour les soupes** : faites revenir les tiges avec un peu d'oignon, de carotte et de céleri ; ajoutez une pomme de terre coupée en dés, une pincée de sel, déglacez avec du vin blanc et couvrez d'eau chaude. Laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, ajoutez une cuillère à soupe de parmesan et un peu de crème pour obtenir une soupe délicieuse.

Enfin, les **radis**, avec leur **saveur piquante** caractéristique. Connus à l'époque de la construction des Pyramides, les Égyptiens les consommaient avec de l'ail. Les Grecs



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





et les Romains les utilisaient également comme remède pour calmer la toux et faciliter la digestion. **En cuisine**, voici une recette rapide et zéro déchet : un **pesto frais aux feuilles de radis**, au fromage feta et au poivre. Lavez les feuilles et les radis, placez-les dans un mixeur avec des morceaux de feta et une pincée de poivre, puis mixez jusqu'à obtenir une crème veloutée. Ce pesto léger et sain est parfait pour assaisonner des salades ou tartiner sur des croûtons pour accompagner un apéritif.



Pour plus de recettes: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/fr/>

Suivez-nous sur:

FB : <https://www.facebook.com/ILoveFruitandVegfromEuropeFrance/>

IG : <https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.fr/>

Youtube : https://www.youtube.com/channel/UC_HDeud3L3IXn6e7HAJHpBw

Contact presse: press@mbconsultingsrl.com



MERIDIA TerraOrti



CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

