



A table

Salade d'asperges tiède

Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) | www.paysannes.ch

Ingrédients

500 g d'asperges blanches
300 g d'asperges vertes
3 cs d'huile de colza suisse
1 oignon botte/nouveau
sel, poivre du moulin
1-1,5 cs de vinaigre balsamique
8 fraises ou plus
un peu de fleur de sel

Préparation

Laver puis éplucher les asperges blanches (en dessous de la pointe jusqu'au bout de la tige). Couper l'extrémité sur 2-3 mm. Éplucher le tiers inférieur des asperges vertes, couper également l'extrémité de la tige. Couper les asperges en petits morceaux. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter les asperges blanches, puis les vertes au bout de quelques minutes, et les faire revenir à feu vif. Couper la partie verte de l'oignon botte en fines lamelles, l'ajouter au mélange d'asperges et faire revenir briève-

ment. Retirer la poêle du feu. Assaisonner avec du sel, un peu de poivre et du vinaigre balsamique, puis faire à nouveau revenir brièvement. Dresser la salade d'asperges tiède sur des assiettes et garnir de fraises coupées. Saupoudrer de fleur de sel.

Conseil: Ajouter quelques asperges violettes, qui peuvent être dégustées crues. Servir avec des chips de Sbrinz, des herbes aromatiques, des fleurs printanières comestibles ou des graines de courge. ■

Notre paysanne



Susanne Spaltenstein
Flaach, ZH

Susanne est mère de trois enfants adultes. Avec son mari et son plus jeune fils, elle gère une exploitation agricole innovante et polyvalente dans le Weinland zurichois. Il y a un peu plus de 25 ans, elle et son mari ont été les pionniers de la culture de l'asperge en Suisse. La famille Spaltenstein cultive aussi des fraises, des framboises, divers légumes, des pommes de terre, des betteraves sucrières et des céréales. Susanne s'occupe du magasin de ferme ainsi que de la restauration et de la

gestion du personnel. En outre, elle transmet ses connaissances et son expérience au Strickhof en tant que conseillère en développement des exploitations. Sa formation de coach lui permet d'aider les exploitations familiales dans leurs questions et préoccupations stratégiques et professionnelles. Elle se réjouit de façonner l'avenir avec la prochaine génération guidée par le principe : « J'aime ce que je fais ! »

Plus de recettes sur www.revueufa.ch/recettes