

Asperge

Les variétés

Blanche, verte ou violette, la couleur de l'asperge ne dépend pas de la variété mais du mode de culture, et plus particulièrement de sa durée d'exposition au soleil avant la cueillette. Et cela va très vite !

Une affaire de connaisseur

L'asperge que nous dégustons est en fait un bourgeon, une jeune pousse qui s'allonge sous terre et qui aspire à trouver la lumière du jour. Dès qu'elle sort de terre, elle commence à se colorer. Pour le producteur, c'est une véritable course contre la montre.

L'asperge blanche est récoltée sitôt qu'elle montre le bout de sa pointe. Son goût est fin et délicat.

L'asperge violette est récoltée une fois sortie de quelques centimètres. Ayant davantage été exposée au soleil, elle est un peu plus fruitée.

L'asperge verte, elle, est cueillie lorsqu'elle mesure une quinzaine de centimètres. Pour lui faire conserver sa tendresse, on la protège dès sa sortie de terre par un petit tunnel plastique. Très fine, son goût est prononcé.

Parmi les variétés contemporaines, citons Andréas, Filéas, Orane ou Obélisk pour les obtentions françaises ; Gijnlim, Grolim, Thielim, Backlim, Herkolim, ou encore Avalim, pour les variétés développées en Hollande.

Carte d'identité

Blanche, violette ou verte, l'asperge est un délice de printemps à ne pas manquer ! Elle se déguste simplement avec un panaché de vinaigrettes ou se cuisine en gratin, en velouté, etc. Longtemps considérée comme un produit de luxe, elle est aujourd'hui beaucoup plus abordable.

Une asperge pèse entre 20 et 80 grammes. Elle peut être blanche, violette ou verte, selon sa durée d'exposition au soleil. Son goût amer peut être plus ou moins prononcé.

Avant de la consommer, vous devrez faire preuve d'un peu de patience et la cuire à la vapeur ou à l'eau. Vous pourrez ensuite la servir en entrée ou en garniture. Elle se marie, en effet, très bien avec les viandes.

L'asperge est riche en potassium, en magnésium et en vitamines. Relativement peu calorique, vous pouvez la manger sans crainte.

Si l'on peut trouver des asperges fraîches sur les étals pendant les fêtes de fin d'année ou à l'orée des beaux jours, il s'agit bel et bien d'un légume de printemps.

En quelques chiffres

Production (à destination du frais, hors transformation) asperge production

France : 19 000 tonnes [1]

Essentiellement en :

- Aquitaine Limousin Poitou-Charentes: 33%

- Languedoc-Roussillon Midi-Pyrénées: 25%

- Alsace Champagne-Ardenne Lorraine: 13%

- Centre Val de Loire : 6%

Europe : 248 000 tonnes

En Europe, l'Allemagne est le premier pays producteur d'asperge, devant l'Espagne puis l'Italie.

Consommation

Les Français consomment en moyenne 630 g d'asperges par ménage et par an

Nutrition et bienfaits

L'asperge contribue à couvrir nos besoins nutritionnels quotidiens sans pour autant nous apporter de calories superflues. Elle est, en effet, légère, riche en minéraux (surtout en potassium et magnésium) et en vitamines (C et B, dans les pointes). Enfin, ses fibres ont un effet stimulant sur le transit intestinal.

Le petit plus bien-être

Légère et digeste, l'asperge s'intègre parfaitement à une alimentation "forme". À condition bien sûr de savoir limiter la sauce d'accompagnement !

Les données de base

Calories (kcal pour 100 g) 26.3

Protéines (g pour 100 g) 2,5

Glucides (g pour 100 g) 2,5

Lipides (g pour 100 g) 0,3

Vitamines

Vitamine C (mg pour 100 g) 18

Vitamine B9 (µg pour 100 g) 150

Minéraux

Potassium (mg pour 100 g) 169

Calcium (mg pour 100 g) 16,6

Magnésium (mg pour 100g) 7.3

Outre des minéraux et des vitamines, l'asperge contient également des fibres douces et bien tolérées.

Asperges blanches à la flamande

Quantité
4 personnes

Les ingrédients

1 kg d'asperges
4 œufs
½ botte de persil plat
1 citron
80 g de beurre
Gros sel
Sel fin
Poivre

La préparation

Peler les asperges de la base de la pointe vers le talon (en les posant une à une à plat sur le plan de travail et en faisant le tour du légume régulièrement).

Couper au besoin la base filandreuse des asperges. Les rincer sous un filet d'eau. Les bottelet en 4 bottes d'égale grosseur, avec du fil de cuisine.

Les plonger dans une casserole d'eau froide salée. A partir de l'ébullition, compter environ 15 min de cuisson.

Pendant ce temps, cuire les œufs 10 min. Les rafraîchir dans une eau bien froide puis les écaler. Les hacher finement.

Laver, ciseler le persil et presser le citron.

Dans une petite casserole, mettre à fondre le beurre. Ajouter le jus de citron, le persil et les œufs durs hachés. Bien mélanger.

Servir les asperges dans 4 assiettes, nappées de la sauce flamande.