Le légume du mois de mai : l'asperge

Alimentation



L'origine de l'asperge

Les premières représentations d'asperges ont été retrouvées sur des fresques de l'Égypte ancienne datant de – 3000 av. J.-C.. À l'époque, les Égyptiens les consommaient comme une plante médicinale.

Par la suite, les Grecs et les Romains la considérèrent comme un légume fin et précieux dû notamment à la difficulté de sa culture.

Elle a ensuite disparu des tables avant de réapparaître en France à la Renaissance. **Considérée comme un produit de luxe**, elle est particulièrement appréciée par la Cour royale. C'est à partir du XIXe siècle que la culture de l'asperge s'améliore et se démocratise.

Aujourd'hui, l'asperge est produite partout en France. Plus de 20 000 tonnes sont récoltées chaque année.

Comment cultiver l'asperge ?

La culture de l'asperge est lente. Préparation des semis en année 0. Plantation des griffes en année 1. Récolte de 1

ou 2 asperges par pied afin de ne pas épuiser le pied, en année 3. La première récolte entière se fera à partir de la 4e année. Par la suite, les récoltes se font tous les ans pendant 10 à 15 ans avant de devoir renouveler toutes les plantations.

L'asperge se cultive principalement sur un sol sablonneux, léger, riche en matière organique et capable de se réchauffer rapidement. Il est important d'éviter un sol froid et humide. Les semis se font entre mars et avril tandis que **la récolte se fait entre avril et juin**.

L'asperge est une plante qui **se cultive sous terre**. Les griffes d'asperges sont en fait l'ensemble des racines de la plante. Une fois plantées, les racines bourgeonnent. Ces bourgeons s'allongent vers la surface du sol avant de produire une jeune pousse dont la tête sort du sol, appelé **turion**. C'est ce turion qui est récolté pour être mangé et est communément appelé asperge.

Les turions sont récoltés à l'aide d'un outil appelé une gouge. La gouge permet d'aller chercher profondément et délicatement l'asperge dans le sol.

Il existe différentes couleurs d'asperge, mais connaissez-vous la différence ?

Tant que l'asperge pousse dans le sol dans une obscurité totale, elle reste blanche. Les producteurs, pour faciliter leur récolte, font des buttes de terre pour les priver plus longtemps du soleil.

Dès que la tête du turion sort de terre et entre en contact avec la lumière du jour, **elle devient violette**. **Les asperges vertes**, quant à elles, **poussent à l'air libre** au contact du soleil pour amorcer la photosynthèse qui leur donne leur couleur verte. Elles sont coupées à environ 15 cm avant de devenir une tige pouvant atteindre jusqu'à 1m50 de hauteur.



Mais quelles sont les différences ?

L'asperge blanche est plus grosse et a **un goût plus délicat, raffiné et un peu marqué**. Les asperges blanches **s'épluchent**, car leur tige est filandreuse.

Les asperges à pointe violette ont un goût fruité et plus prononcé que les asperges blanches.

Les asperges vertes quant à elle **sont plus fines et plus fragiles**. **Leur goût est plus marqué**, plus fort que les asperges blanches. Les asperges violettes comme les vertes n'ont pas besoin d'être épluchées, car elles ont perdu leur peau filandreuse.



Les bienfaits de l'asperge

L'asperge, l'allié des reins

Composée de plus de 90% d'eau et d'un taux élevé de potassium, **l'asperge est connue pour stimuler l'élimination rénale**. Cela lui permet d'éliminer les excès d'eau stockés dans le corps, les toxines ainsi que le surplus de sel présent dans l'organisme. **C'est l'aliment diurétique par excellence.**

L'asperge source de nutriments

Les asperges sont riches en vitamines et minéraux. Elles sont composées de vitamine A, C, K, B1, B2, B6 et surtout B9. **La vitamine B9**, aussi appelée acide folique, est **recommandée chez les femmes enceintes** pour limiter le risque de malformations du système nerveux chez le fœtus. Riche en calcium, potassium et sodium, l'asperge permet de **soutenir le système immunitaire** et de **garder une bonne santé globale**.

L'asperge, riche en fibres et antioxydants

Les asperges contiennent des **fibres alimentaires** solubles et non solubles (1,8g /100gr). Les fibres permettent de **favoriser la digestion** et de maintenir un bon **transit intestinal**. Parce qu'elles se digèrent lentement, **elles ont un effet rassasiant**.

Les asperges sont aussi **riches en antioxydants**. Ces derniers permettent de protéger les cellules du corps et en font **un allié anti-âge**.

La composition de l'asperge



Une recette 100 % normande à base d'asperge



ASPERGES AU LIVAROT

Un plat 100% normand !

PARTS : 1 TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

INGREDIENTS

1 pomme de terre
5 asperges
1/8 de Livarot
1 cs de crème fraîche d'Isigny
1 cs de vinaigre de cidre aux noix
Sel
5 tiges de ciboulette

PRÉPARATION

- Épluchez la pomme de terre et les asperges.
- Ôtez le pied des asperges et coupez la pomme de terre en rondelles épaisses.
- Mettez à bouillir de l'eau salée dans une grande casserole.
- Faites-y cuire les asperges et les rondelles de pommes de terre pendant 7 minutes.
- Pendant ce temps faites chauffer la crème fraîche dans une petite casserole.
- Mettez le Livarot à fondre puis ajoutez le vinaigre de cidre aux noix.
- Égouttez les légumes et dressez sur une assiette les rondelles de pommes de terre et les asperges.
- Nappez de sauce au Livarot et parsemez de ciboulette ciselée.

Source : photo et recette : By acb 4 you

Vous souhaitez connaitre le **producteur normand de fruits et légumes locaux en circuit court** à coté de chez vous ? Découvrez le sur le site Au rendez-vous des Normands

Cet article a été rédigé par Cécile Cazeaubon d'Au rendez-vous des Normands