



Asperge

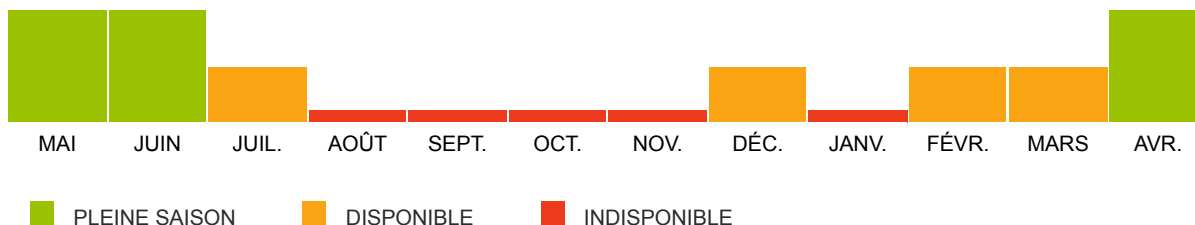
Carte d'identité

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**.

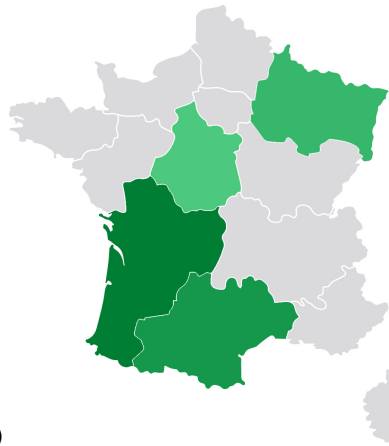


En bref

- 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**.



Quelques chiffres



Production (à destination du frais, hors transformation)

- **France : 19 747 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 : 289 000 tonnes** [2]

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

Consommation

Les Français consomment **en moyenne 0.7 kg** d'asperges par ménage et par an.[3]

[1] Production française à destination du frais en tonnes : source Agreste – SAA, moyenne 2015-2017

[2] Production européenne en tonnes : source Eurostat, moyenne 2014-16

[3] Kantar Worldpanel - Moyenne 2012-2014

[4] Achats ménages (quantités achetées / ménage en moyenne (KILOS)) : source Kantar Worldpanel, moyenne 2015-17

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.

Choisir et conserver

Les asperges doivent s'acheter **bien fraîches**. Pour un sans-faute, prenez sur les étales les plus belles bottes et consommez-les **dans les trois jours** !

Trouver le bon produit

Voici quelques conseils pour bien choisir vos asperges :

- **La tige** doit être bien droite, lisse et ferme, au point d'être cassante.
- **Le bourgeon** doit avoir des écailles serrées.
- Et **le talon** doit être légèrement brillant et humide.
- **Les asperges vertes**, elles, doivent être colorées sur les trois quarts de leur longueur.

... et bien le conserver

- **Vous pouvez conserver les asperges en botte jusqu'à 3 jours** dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour conserver leurs saveurs, emballez-les dans un linge, si possible les pointes vers le haut.
- **Une fois cuites**, évitez en revanche de les garder au frais. Elles y perdraient tout leur goût et deviendraient molles.

Les signes extérieurs de qualité



L'asperge bénéficie de deux IGP : « [Asperges des sables des Landes](#) » et « [Asperges du Blayais](#) »

L'indication géographique protégée (IGP) désigne un produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule au moins sa production ou sa transformation selon des conditions bien déterminées ; c'est un signe européen qui protège le nom d'un produit dans toute l'Union européenne.

Emballé, c'est pesé

L'asperge ne connaît quasiment que deux modes de conditionnement : **en botte et en vrac**.

Bien cuisiner

La plupart des asperges doivent être **épluchées avec délicatesse** avant de passer à la casserole. Une fois cuites, elles se dégustent **en entrée ou en garniture**.

En un tour de main

- **Avant de pouvoir déguster vos asperges**, il vous faudra les cuire. Mais ce n'est pas tout !
- **Les asperges blanches et violettes** demandent d'abord un peu de préparation. Commencez par couper leur base (un peu plus ligneuse) de 2 cm environ. Puis, épluchez les tiges, à l'aide d'un épluche légumes, de la pointe vers le talon. Rincez et séchez dans un linge propre.
- **Les asperges vertes**, quant à elles, doivent juste être lavées. Au besoin, vous pouvez les rafraîchir en coupant les talons un peu secs.

Les modes de cuisson

Les asperges blanches ou violettes cuisent en **vingt minutes**, ficelées en botte, dans une **casserole d'eau**. Démarrez la cuisson à froid pour éviter aux pointes de ramollir. **En autocuiseur**, comptez **10 minutes** à partir de la rotation de la soupape.

- Les **asperges vertes** cuisent 5 minutes de moins. En fin de cuisson, n'hésitez pas, avant de les égoutter, à les plonger dans un bain d'eau glacée afin qu'elles restent bien vertes.
- Les asperges peuvent également cuire **au four, en papillotes**, avec un fond de bouillon. Comptez alors 20 minutes de cuisson à 180 °C (Th 6/7).
- **Évitez, en revanche, le four à micro-ondes** : les asperges resteront trop fermes.
- Petite astuce : pour obtenir une cuisson parfaite, disposez **les pointes d'asperge vers le haut**. Pour vous y aider, il existe aujourd'hui dans le commerce des cuiseurs à asperges hauts et étroits.

Miam !

Envie d'originalité ? Servez les asperges chaudes avec des œufs à la coque et du parmesan. Trempées dans le jaune d'œuf puis le fromage, elles seront divines !

Mariages et assortiments

L'asperge se déguste surtout avec des **vinaigrettes**. Mais elle se marie également très bien avec :

- les **œufs**,
- les **volailles**,
- les **salades**,
- les **fromages doux**,
- les **viandes blanches**.

Elle se cuisine aussi aisément en **gratin**, dans une **quiche** ou en **velouté**.

Le conseil du chef

« Si vous surveillez votre ligne, accompagnez vos asperges d'une sauce au fromage blanc et aux herbes : c'est moins calorique que la vinaigrette, et tout aussi bon ! »

Sur la balance



1
asperge



20 - 80g
environ



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 !

À la loupe

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.

Source : CIQUAL 2016

Pour plus d'information sur la composition nutritionnelle de ce produit, [rendez-vous sur le site d'Aprifel](#) (Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes)

Le coin des curieux

Raffinée, l'asperge est restée pendant longtemps un légume cher. En France, elle est **plus accessible** depuis le 19^e siècle.

Un peu d'histoire

Probablement originaire du **bassin méditerranéen**, l'asperge est d'abord consommée – le plus souvent à l'état sauvage – chez les Égyptiens et les Grecs. Ce sont les Romains, plus tard, qui en développent la culture, mais ce légume reste alors réservé aux **riches gastronomes**.

Un peu oubliée ensuite, l'asperge ne réapparaît qu'à **la Renaissance**, où elle retrouve la faveur des gourmets. Produit de luxe, elle est particulièrement **appréciée des rois et des princes**. Henri III en sert à ses favoris, et Louis XIV l'exige sur sa table en toute saison. Pour satisfaire son désir, La Quintinie, le responsable des jardins royaux, met au point un système de culture sous abris.

Cependant, jusqu'au début du 19^e siècle, seuls les amateurs fortunés peuvent s'offrir ce **légume raffiné et fort cher**. L'asperge commence seulement à **se démocratiser**, lorsque à cette époque, les cultures se répandent. D'abord en **région parisienne** (près d'Argenteuil, Bezons et Épinay, socle dont dérivent une bonne part des variétés contemporaines), puis dans les années 1870, dans le **Val de Loire**. Elle conquiert ensuite **l'Aquitaine, la Provence et le Midi de la France**, aujourd'hui autres grandes régions de production.

Le saviez-vous ?

L'asperge appartient à la **famille des liliacées**, qui est aussi celle de l'[oignon](#), du [poireau](#) et de l'[ail](#).



Comment ça pousse ?

Les asperges doivent être protégées du soleil. Une fois hors du sol, une **course contre la montre** commence pour le producteur.

Chez le producteur

- L'asperge est une plante qui pousse **sous terre**. Elle est constituée d'une tige (la griffe), sur laquelle se développent au printemps des bourgeons, puis des **turions** (nom donné aux jeunes pousses que l'on mange).
- Tant que l'asperge progresse dans le sol à l'obscurité complète, elle reste **blanche**. Mais, dès qu'elle entre en contact avec la lumière du jour, elle vire au **violet**, puis au **vert**. Il existe également des variétés d'asperges vertes sur toute leur longueur. Celles-ci proviennent de cultures à plat où les turions poussent à l'air.
- Les asperges blanches sont **très prisées des consommateurs**. Pour faciliter leur récolte, les producteurs font des **buttes de terre** pour les priver plus longtemps de soleil.

Une récolte top chrono

- Les producteurs cueillent les asperges à la main, une par une, à l'aide d'un couteau. Il faut aller très vite : l'asperge peut pousser **jusqu'à 15 cm en une journée** ! Pour être sûr de les cueillir au bon moment, les producteurs passent tous les jours au même endroit.
- Au cours de la cueillette, les producteurs conservent les asperges en **camions réfrigérés, au bout du champ**. Ainsi, fraîcheur et couleurs sont préservées.
- Les camions partent ensuite en station de conditionnement. Les asperges y sont **lavées et rafraîchies**, soit par **hydrocooling** soit par **froid humide**. L'**hydrocooling** est une douche qui refroidit les asperges à une température de 1 à 3 °C. Le **froid humide**, lui, consiste à entreposer les asperges dans une salle où l'atmosphère de 3 °C est saturée d'humidité. Les producteurs utilisent ces techniques pour stopper naturellement l'évolution des plantes et entretenir leur fraîcheur.
- Puis, les asperges sont **triées, calibrées, pesées, et conditionnées** en bottes ou en plateaux de bois ou de carton. Dans la très grande majorité des cas, elles seront expédiées sur les lieux de consommation **l'après-midi même du jour de leur récolte**.

Un peu de botanique

- Nom scientifique : *Asparagus*
- Division : *Magnoliophyta*
- Classe : *Liliopsida*
- Sous-classe : *Lilidae*
- Ordre : *Liliales*
- Famille : *Asparagaceae*

L'asperge affectionne particulièrement les **sols sablonneux**.

En savoir plus

Sur le Web :

[Asperges de France](#)



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE
ET DE LA FRANCE

