

Le légume du mois de mai :

# L'asperge



Zeynep Yagmur – diététicienne au Réseau Santé Diabète  
Thomas Overbergh – stagiaire en diététique au Réseau Santé Diabète



Verte, blanche ou violette, l'asperge se consomme aujourd'hui partout dans le monde.

L'asperge fait partie de la famille des « Asparagaceae » et est originaire de l'est du bassin méditerranéen et de l'Asie Mineure. Les Romains la cultivaient déjà il y a plus de 2000 ans. Elle est cultivée en France depuis le 15<sup>e</sup> siècle.



Aujourd'hui, la Chine est le premier exportateur mondial d'asperges.

### Quelles sont ses qualités nutritionnelles ?

L'asperge est peu calorique (20 kcal / 100g). C'est une excellente source de **vitamine B9**, essentielle pour les femmes enceintes et qui allaitent.

Grâce à son apport élevé en **potassium** et faible en sodium, ses propriétés diurétiques sont indéniables.

Elle est également riche en **fibres alimentaires insolubles** (régulent le transit intestinal), en **vitamines A** (antioxydant) et en fer, même si ce dernier est peu absorbé.



Son passage dans l'organisme ne passe pas inaperçu, car elle contient certaines **substances sulfurées** qui parfument l'urine (pas chez tout le monde).

L'asperge a un coût relativement élevé, car contrairement à d'autres légumes, elle doit être récoltée à la main.

### Comment bien la choisir ?

Les asperges fines sont moins tendres que les grosses, du fait qu'elles sont proportionnellement plus fibreuses. Favorisez des asperges dont les pointes sont bien fermées et compactes.

Lors de l'achat, l'asperge doit sentir l'épi de blé mûr, le toucher doit être ferme mais souple et résistant à la rupture. Le talon de l'asperge ne doit pas être trop sec, ce qui est une marque de fraîcheur.

**L'asperge blanche** a poussé entièrement sous terre, en l'absence de lumière, ce qui lui donne un goût délicat et très fin.

**L'asperge violette** est très fruitée. C'est une asperge blanche qu'on a laissé sortir de terre sa pointe qui devient mauve sous l'effet de la lumière. Elle prend une légère amertume. Toutefois, la cuisson leur fait perdre leur couleur.

L'**asperge verte** a poussé à l'air libre et doit sa coloration au processus de synthèse de la chlorophylle qui se développe à la lumière du soleil. Elle offre une saveur marquée et un bourgeon presque sucré.

Privilégiez les asperges **en frais ou surgelé** plutôt qu'en bocal ou conserve car ces dernières contiennent plus de sel.

### Comment bien la conserver ?

Plus on conserve longtemps les asperges avant de les consommer, plus elles seront fibreuses, surtout à température ambiante.

#### **Au réfrigérateur :**

Entourez la base de la botte d'asperges avec du papier essuie-tout humide et mettez le tout dans un sac en plastique. Une autre possibilité est de les placer à la verticale dans un bocal contenant 5 cm d'eau. Elles se conserveront 1 ou 2 semaines.

#### **Au congélateur :**

Une fois cuites pendant 3 minutes à l'eau bouillante puis congelées, elles se conserveront environ 8 mois. Pour les utiliser, faites-les cuire sans les faire décongeler.

### Comment bien la cuisiner ?

Il est recommandé de peler les asperges. En revanche, si elles sont bien fraîches, les asperges vertes et violettes n'ont pas besoin d'être pelées.

Il est également conseillé d'enlever la partie rigide d'une asperge. Pour se faire, on plie l'asperge entre le corps et le pied. La cassure se fera à l'endroit où l'asperge n'est plus comestible parce que trop coriace.

Accompagnées d'**une vinaigrette** à la moutarde, au citron ou d'huile d'olive.

**Bouillies ou à la vapeur :** 3 à 5 minutes pour les vertes et 8 à 12 minutes pour les blanches (en fonction de la taille de l'asperge).

**Rôties :** Les asperges peuvent être badigeonnées d'huile et d'épices ou marinées dans une sauce composée d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et d'un peu de miel. Ensuite faites-les ensuite griller au four (environ 5 à 7 minutes).

**Avec du parmesan râpé :** Faites gratiner au four et ajoutez une noisette de beurre avant de servir.

**En omelette,** après les avoir blanchies 5 minutes.

Sous forme de **potage, velouté** ou **consommé**.

## Recette : crème d'asperge

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- \* 400 g d'asperges fraîches (blanches, vertes ou violettes)
- \* 2 pommes de terre de la taille d'un œuf
- \* 1 oignon moyen
- \* 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- \* 1 branche de persil
- \* 1/2 cube de bouillon de légumes
- \* 60 ml de crème à 20% de matière grasse
- \* 750 ml d'eau



### **Préparation de la recette :**

- ⇒ Couper les pommes de terre et l'oignon en morceaux.
- ⇒ Cuire l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils brunissent.
- ⇒ Ajouter les pommes de terre, les asperges, le persil, l'eau bouillante et le cube de bouillon.
- ⇒ Cuire 20 min.
- ⇒ Mixer le tout puis ajouter la crème.

**Astuce :** Il est possible de garder une partie des asperges à ajouter après avoir mixé, de façon à garder des morceaux (= velouté d'asperge).

### **Source des images :**

Image 1 : [http://www.epicurium.fr/sites/default/files/asperge%20Fotolia\\_8152377\\_M.jpg](http://www.epicurium.fr/sites/default/files/asperge%20Fotolia_8152377_M.jpg)

Image 2 : <http://desirdetre.com/wp-content/uploads/2013/12/asperge-2.jpg>

Image 3 : [http://www.fluids-dynamics.com/main/public/visuel\\_purple\\_asperge\\_violette.jpg](http://www.fluids-dynamics.com/main/public/visuel_purple_asperge_violette.jpg)

Image 4 : <http://icu.linter.fr/450/326426/1198294131/creme-d-asperges.jpg>