

L'ASPERGE

❖ CARTE D'IDENTITE

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.
- 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.
- L'asperge est disponible en Ile de France : à la mi-avril, en mai et juin.



❖ CHOISIR ET CONSERVER

Les asperges doivent s'acheter **bien fraîches**.

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.



❖ COMMENT CA Pousse ?

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

❖ LE COIN DES CURIEUX

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

Référence : www.lesfruitsetlégumesfrais.com