

Zoom sur l'asperge

Les Grecs utilisaient l'asperge sauvage comme plante médicinale. Elle était censée tout soigner, depuis les piqûres d'abeille jusqu'aux troubles cardiaques en passant par les œdèmes et le mal de dents. L'asperge fait son entrée en France au 16ème siècle grâce à Catherine de Médicis. Aujourd'hui elle est principalement cultivée dans le Sud-est et le Val de Loire. Toutefois on en retrouve un peu dans le Sud-ouest. Elle se récolte de mars à juin, mais le plus gros de la production se fait sur le mois de mai.

Il existe des asperges blanches, vertes ou violettes. La couleur ne dépend pas de la variété de l'asperge mais de son mode de production et plus particulièrement de sa durée d'exposition au soleil. En effet, la partie que nous mangeons est en fait un bourgeon ou une jeune pousse s'allongeant sous terre. Selon le moment où elle sera récoltée, la couleur de la pointe variera : tant qu'elle pousse à l'obscurité, elle reste blanche. Au contact de la lumière du jour, elle vire au violet puis au vert.



Au même titre que le poireau, l'asperge est aussi nommée « balai de l'intestin » car elle contient des fibres douces très efficaces pour stimuler et régulariser le transit intestinal, sans le précipiter.

Elle est très riche en vitamine B9 (ou folates), vitamine contribuant à division cellulaire et particulièrement importante pour les femmes enceintes ou qui allaitent.

Contrairement à la croyance populaire, les asperges fines sont moins tendres que les grosses.

Plus on garde longtemps les asperges avant de les consommer, plus elles seront fibreuses, surtout à la température de la pièce.



*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.*