

L'ASPERGE

ARTICLES

[mise à jour : 05/2009]



L'asperge est une plante potagère. Elle est de la même famille que l'ail et l'oignon. Il existe des asperges blanches, vertes, violettes et sauvages.

Info nutritionnelle

L'asperge, peu calorique, a de bonnes qualités nutritionnelles. Elle apporte de la vitamine C, de la provitamine A, de la vitamine E, du magnésium, du fer et des fibres. L'asperge a une action diurétique puisqu'elle stimule l'élimination rénale. Les fibres de l'asperge favorisent également le bon fonctionnement des intestins.

Info environnementale

Privilégions les asperges cultivées en Belgique en saison. La saison des asperges blanches s'étale d'avril à juin et celle des asperges vertes de mai à juillet. Important lorsque l'on sait qu'une botte d'asperges nécessite pour sa production et son transport 5 litres de pétrole si elle provient du Mexique, alors que la même botte cultivée en Belgique en saison n'en requiert que 0,3 litres !

Groupe d'aliments

L'asperge appartient à la catégorie des légumes. De manière générale, nous devrions faire la part belle aux légumes dans notre alimentation. Ils sont d'ailleurs à la base de la pyramide alimentaire. Avec les fruits, ils stimulent le transit intestinal et contiennent un grand nombre de substances protectrices. Leur effet bénéfique est dû à plusieurs substances et surtout à leur combinaison à l'état

naturel : les vitamines, les sels minéraux, les fibres alimentaires et les autres substances végétales. Garnissons-en donc généreusement nos assiettes et réduisons plutôt la part de viande ou de poisson.

Idée recette

Natures à la vinaigrette

Cuire des asperges blanches ou vertes et les servir froides accompagnées d'une vinaigrette à la moutarde.

Asperges à la flamande (le classique !)

Pour 4 : 1,5 kg d'asperges blanches - 3 oeufs durs -150 g de beurre - ½ botte de persil plat - sel et poivre.

Les asperges blanches sont cuites à l'eau et servies parsemées d'œufs durs émiettés, le tout arrosé de beurre fondu et parsemé de persil.

Si les Asperges Vertes et le Saumon m'étaient Comtés (la recette de l'éco-calendrier)

Pour 4 : 2 bottes d'asperges vertes - 8 tranches de saumon fumé - 200 g de fromage Comté râpé - de la sauce béchamel - 8 à 12 pommes de terre à chair ferme - sel et poivre.

Pour commencer, lavez et salez les pommes de terre humides que vous cuirez au four à 180°C pendant 45 minutes environ pour en faire de «belles petées». Ensuite, cuisez les asperges dans de l'eau bouillante (coupez la base, épluchez si nécessaire). Réservez le liquide de cuisson. Réalisez un roux blond avec du beurre et de la farine (ou maïzena) que vous mouillerez avec moitié lait/ moitié jus d'asperges et dans laquelle vous incorporerez 150 g de Comté. Disposez les asperges dans le fond d'un plat, les tranches de saumon et la sauce. Rajoutez le reste du fromage. Enfournez pour environ 30 min. à 180°C.

Vous voulez partager une recette ou une astuce ? Envoyez-les à agenda@ecoconso.be !

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/L-asperge>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/aliment-et-composition>

[3] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/asperge>

[4] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[5] <mailto:agenda@ecoconso.be>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

