



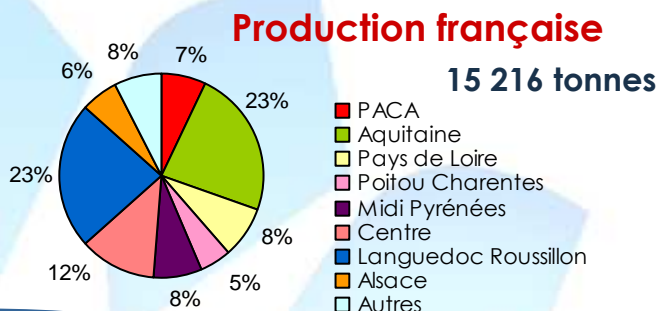
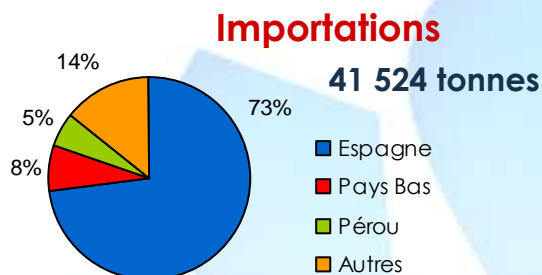
## Historique

Originaires du **Proche-Orient**, elle faisait le délice des Grecs et des Romains. Au XIXe siècle, c'est un **met de luxe** très recherché, interdit de séjour dans les pensionnats de jeunes filles par les religieuses qui le soupçonnent d'exciter l'imagination et les sens de ces demoiselles !

Sa consommation se démocratise par la suite et elle fait partie aujourd'hui des légumes frais les plus consommés en France.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



1,1 kg/ménage/an en moyenne  
Prix moyen : 3,21 €/kg  
0,6 kg par achat

## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Est												
Sud Ouest												
Val de Loire												
Espagne												
Grèce												
Autres												

L'asperge est un légume de printemps disponible dès le mois de mars, et jusqu'en juin.



On distingue des variétés **vertes, vertes-violettes, violettes et blanches**, selon leur mode de culture, et leur exposition ou non à la lumière, et non en fonction de leur variété.

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

Les teneurs en **vitamines** varient selon la couleur de l'asperge : les violettes sont plus riches en vitamine C (40% des ANC pour 100g) et celles à pointes vertes en vitamines B1 et B2. Leur teneur en nutriments varie également selon leur mode de consommation.

L'asperge a une **action diurétique** importante grâce à son rapport élevé potassium/sodium et à sa composition en asparagine et en glucides qui stimulent l'élimination rénale.

Riche en fibres, elle est excellente pour réguler et stimuler le **transit intestinal** (grâce aux pectines et aux mucilages). C'est un bon remède pour les tendances à la constipation.

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Portion moyenne recommandée	
Enfants	50
Ados	90
Adultes	90
Personnes	80

## Conseils

Plus sa couleur est prononcée, plus son goût est marqué.  
Seule la verte ne se pèle pas. Sa cuisson est rapide, 5 à 8 minutes selon sa grosseur.

Elle se sert tiède, **en entrée** en sauce (blanches et violettes), ou en légume vert d'**accompagnement**, en omelette, en potage pour les vertes.



Préférer les **gros calibres** qui sont les plus goûteux. La coupe des turions doit être nette et franche, très fraîche. Éviter les traces de rouilles et les asperges « fleuries » (pointes ouvertes). Le turion ne doit pas présenter de « côtes », signe d'asperge ligneuse.

