



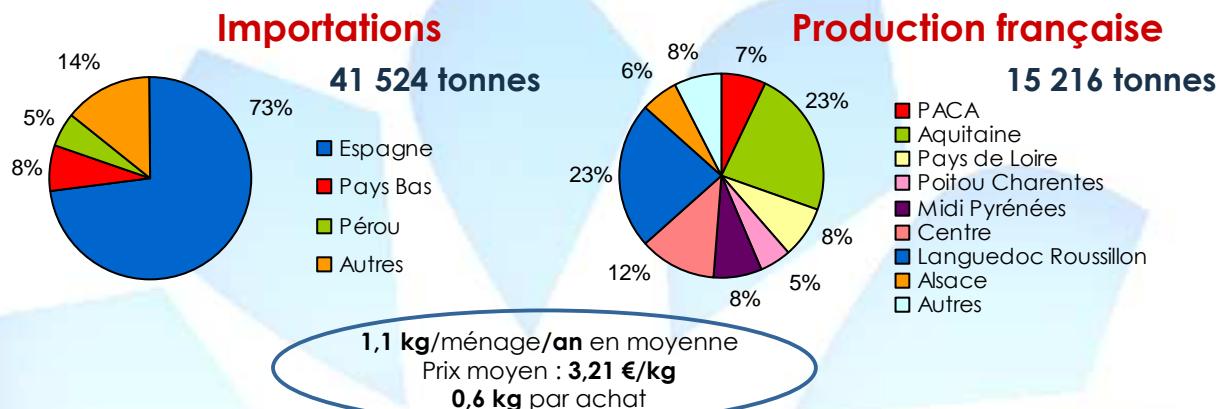
Historique

Originaire 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



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

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.

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

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.

Portion moyenne recommandée	
Enfants	50
Ados	90
Adultes	90
Personnes	80

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.

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 **grosses 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.

