



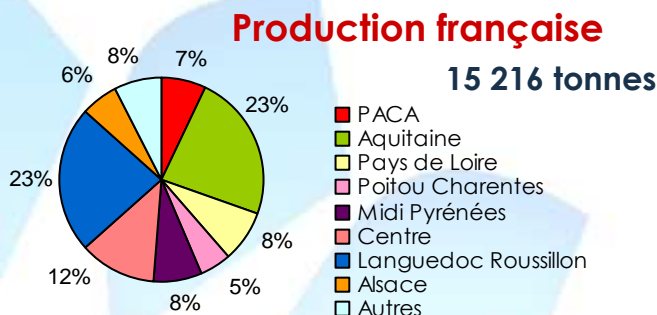
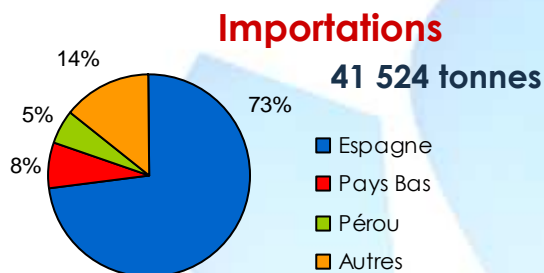
Historique

Originale du **Proche-Orient**, elle faisait le délice des Grecs et des Romains. Au XIX^e 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 !

La 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



RHD | 1 600 tonnes achetées (**1,3%** de PDM)

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

Caractéristiques techniques

Calibres (Norme CEE - ONU)					
	Catégorie	Diamètre	Longueur (cm)		
			Longues	Courtes	Pointes
Blanches et Violettes	cat extra	> 12 mm	17-22 cm, toutes même longueur si en botte	12 - 17 cm	<12 cm
	cat I	> 10 mm	17-22 cm		
	cat II	> 8 mm	17-22 cm si botte 12-22 cm si vrac		
Violettes-Vertes et Vertes	cat extra	> 3 mm	17-27 cm, toutes même longueur si en botte	12 - 17 cm	<12 cm
	cat I		17-27 cm si botte, écart max 5 cm		
	cat II		17-27 cm si botte, écart max 5cm 12-27cm si vrac		

Conditionnements possibles				
Origine	Dimensions colisage LxHxh (cm)	Type colisage	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
France	50x30x12,5	6x1kg	84	112
France	50x30x12,5	8x500g	84	112
	40x30x15,5	10x500g, cisse pliante	88	110
	60x40x11,5	vrac, caisse pliante	60	75

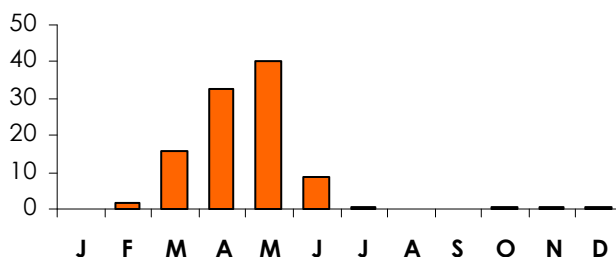
Conservation			
conditions de conservation	sensibilité au froid	T° de stockage	durée de vie en rayon
Très fragile, craint les courants d'air et la lumière. La stocker dans un lieu froid et humide (95% d'hygrométrie). Se conserve très mal une fois cuite, doit être aussitôt consommée.	résistant	4-7°C	1 jour

Calendrier de commercialisation

	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.

% de la commercialisation annuelle





Différentes variétés

Les asperges sont classées en fonction de leur couleur, qui dépend de leur mode de culture, et non de la variété :

Type	Aspect	Origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Indice Goût
Blanche	Cueillie sous terre, elle n'a pas été exposée à la lumière. La pointe et le turion sont blancs.	Sud Est													o
Violette	Le turion est blanc, mais la pointe rose à violet pourpre, car cueillie après avoir pointé au-dessus du sol. Production la plus importante.	Sud Ouest Val de Loire													oo
Violette/Verte	La turion est blanc, pointe violette et verte.	Espagne													oo
Verte	Le turion doit être vert sur au moins 80% de la longueur. Elle est cueillie hors de terre et doit sa couleur à son exposition à la lumière du soleil. Encore peu produite en France.	Amérique du Sud USA Espagne Sud de la France Val de Loire													ooo

Appellations d'origines

Espagne: **Esparrago de Huétor-Tajar**

Espagne: **Esparrago de Navarra**

IGP:

Italie: **Asparago bianco di Cimadolmo**

Italie: **Asparago verde di Altedo**

Autriche: **Marchfeldspargel**



Certification de Conformité et IGP: Asperge des sables des Landes

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

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	3,5
Protides	2,2
Lipides	0,2
Apports énergétiques	
Kjoules	104
Kcalories	25

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	31 (39%)
A	0,4 (10%)
B1	0,2 (14%)
B2	0,19
PP	1
B5	0,6
B6	0,06
B9	0,09
E	0,8 (7%)

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	20
Potassium	270 (20%)
Phosphore	70
Magnésium	12
Eau (g)	92
Fibres (g)	1,5

Portion moyenne recommandée	
Enfants	50
Ados	90
Adultes	90
Personnes	80

Les teneurs en **vitamines** varient selon la couleur de l'asperge : les violettes sont plus riches en vitamine C 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.

Conseils d'utilisation

Astuces d'utilisation

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.

Chiens et chats apprécient les parties fibreuses qui les aident à se purger.

Particularités RHD

L'asperge apporte une forte **valeur ajoutée** à la prestation, malgré ses contraintes de préparation (épluchage des blanches et violettes). Sa saison très courte lui donne un caractère **évènementiel**. Elle est très appréciée dans la cuisine **diététique**.