< retour

Fruits et légumes

Asperge(s) blanche(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Tiges (Asperges, Céleri, Poireaux...)

Poids moyen : 50g

L'asperge est une jeune pousse comestible, appelée également «turion», qui sort de la tige souterraine que l'on nomme «griffe». Cette tige souterraine peut produire des turions ou asperges pendant 15 à 20 ans. L'asperge est surtout cueillie au printemps lorsqu'elle est jeune, tendre et charnue et que sa tige mesure de 15 à 20 cm avec une tête bien compacte. À maturité, l'asperge n'est plus comestible car la tige devient ligneuse et des

feuilles non comestibles en forme de fougère se développent à partir de la tête. Malgré une production mondiale importante et variée, la période d'abondance de l'asperge dure de mars jusqu'à la fin juin.

Éviter de cuire les asperges dans une casserole en fer, car le tanin qu'elles contiennent en grande quantité réagit avec le fer et altère leur couleur.

VARIÉTÉS

Les asperges blanches sont cultivées à l'abri de la lumière, on les recouvre de terre afin qu'elles ne verdissent pas ou on les cueille dès qu'elles sortent de terre. Elles sont plus tendres mais n'ont pas beaucoup de goût; elles sont aussi plus coûteuses, car leur culture nécessite un surcroît de travail.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des asperges dont les tiges sont fermes et cassantes, et les têtes, compactes, d'une couleur vive, sans taches de rouille. Rechercher des asperges de même calibre. Elles cuisent alors plus uniformément. Écarter les asperges jaunâtres, dont les tiges sont ramollies et dont les têtes commencent à fleurir car elles ne sont plus fraîches.

QUE FAIRE AVEC ?

Quel qu'en soit son usage, l'asperge est toujours cuite, à l'eau ou à la vapeur. Servie tiède ou chaude, l'asperge s'accompagne bien de beurre ou de sauce hollandaise. Servie froide, on la consommera avec une vinaigrette, une mayonnaise ou une sauce moutarde. Une fois réduite en purée, on la transforme en potage, en velouté ou en soufflé. Coupée en morceaux ou entière, elle sert de garniture aux omelettes, volailles, quiches, salades ou pâtes alimentaires et peut même être sautée et cuisinée à la chinoise.

COMMENT PRÉPARER ?

Éviter de trop cuire les asperges sinon elles ramollissent et perdent saveur, couleur et valeur nutritive. Pour la cuisson à l'eau, il est plus facile de récupérer les asperges si elles sont attachées en botte. Il est recommandé de les cuire à la vapeur, et préférablement dans une marmite à asperges. Il s'agit d'une marmite étroite et haute dans laquelle on dépose les asperges debout dans un panier intérieur et dans l'eau bouillante. On obtient alors une cuisson parfaite, car les pointes, plus fragiles, cuisent à la vapeur seulement.

Les asperges sont cuites lorsqu'elles sont tendres mais encore fermes. Arrêter la cuisson des asperges qui seront mangées froides en les plongeant immédiatement dans de l'eau froide sans toutefois les laisser tremper. On peut aussi cuire les asperges au four à micro-ondes.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'asperge est très fragile. Enveloppée d'un linge humide et placée au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, elle se conservera 3 jours au maximum. L'asperge blanchie et congelée se conserve 9 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'asperge est une excellente source d'acide folique et contient de la vitamine C, du potassium, de la thiamine, de la riboflavine, de la vitamine B6, du cuivre, de la vitamine A, du fer, du phosphore et du zinc. Son passage dans l'organisme ne passe pas inaperçu, car l'asperge contient une substance sulfurée qui «parfume» l'urine. L'asperge contient de l'asparagine, une substance acide qui lui donne sa saveur particulière et qui est diurétique. On dit l'asperge laxative, reminéralisante et tonique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
29 kcal	2,68 g	3,18 g	0,32 g	6,31 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
19,90 mg	8,50 mg	0,07 g	51,50 mg	0,81 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,70 g	0,08 mg	0,37 mg	0,74 mg	0,10 mg

vitamin B1
0,11 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère vivace originaire de l'est de la Méditerranée, des traces de variétés sauvages ont été retrouvées en Afrique du Sud et en Afrique du Nord. Également, des archéologues croient qu'elle aurait été cultivée en Égypte.

L'asperge est consommée depuis plus de 2 000 ans. Elle fut d'abord appréciée pour ses propriétés médicinales. L'asperge tomba dans l'oubli au Moyen Âge, mais continua à être cultivée par les Arabes. Au xviiie siècle, elle regagna sa popularité grâce à Louis XIV. Depuis, plusieurs variétés ont été développées. Aujourd'hui, l'asperge est surtout cultivée aux États-Unis, en Europe, au Mexique et à Taïwan.

Asperges blanches et vertes au saumon fumé, crème aigrelette à l'aneth [3]

En savoir plus [3]

Fricassée d'asperges aux morilles [4]

En savoir plus [4]

Asperges en tarte inversée [5]

En savoir plus [5]

Salade de copeaux de légumes croquants au citron et à l'huile d'olive [6]

En savoir plus [6]

Asperges blanches, crème fraiche au vinaigre de framboises [7]

En savoir plus [7]

Velouté d'asperges blanches, oeuf mollet et viande des grisons [8]

En savoir plus [8]

Grosses asperges blanches, oeuf poché et jambon speck [9]

En savoir plus [9]

œuf mollet aux asperges et morilles, crème de champignons [10]

En savoir plus [10]

Fricassée d'asperges blanches et betteraves croquantes [11]

En savoir plus [11]

Terrine d'asperge [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15044

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15044

[3] https://www.qooq.com/recipes/asperges-blanches-et-vertes-au-saumon-fume-creme-aigrelette-laneth

[4] https://www.qooq.com/recipes/fricassee-dasperges-aux-morilles

[5] https://www.qooq.com/recipes/asperges-en-tarte-inversee

[6] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-copeaux-de-legumes-croquants-au-citron-et-lhuile-dolive

[7] https://www.qooq.com/recipes/asperges-blanches-creme-fraiche-au-vinaigre-de-framboises

[8] https://www.qooq.com/recipes/veloute-dasperges-blanches-oeuf-mollet-et-viande-des-grisons

[9] https://www.qooq.com/recipes/grosses-asperges-blanches-oeuf-poche-et-jambon-speck

[10] https://www.qooq.com/recipes/oeuf-mollet-aux-asperges-et-morilles-creme-de-champignons

[11] https://www.qooq.com/recipes/fricassee-dasperges-blanches-et-betteraves-croquantes

[12] https://www.qooq.com/recipes/terrine-dasperge

[13] https://www.qooq.com/ingredients/asperges-blanches?page=1