

Asperge



Consommation

Augmentation constante de la popularité

La surface de production des asperges indigènes n'a cessé de croître au cours de ces 20 dernières années et ceci pour des raisons diverses. D'une part, les gourmets ont redécouvert les valeurs de l'asperge fraîche, en raison de la proximité du producteur par rapport au consommateur. La plus grande partie de la production indigène va toujours encore directement aux consommateurs, que ce soit par la vente à la ferme, sur les marchés hebdomadaires ou également dans les restaurants gourmets.

Nous constatons également avec plaisir que la demande du commerce augmente constamment, étant donné qu'on y reconnaît désormais que le consommateur commence à honorer la proximité.

Les producteurs suisses d'asperges sont conscients du fait que notre produit n'arrive sur le marché qu'à partir de mi-avril et que cela ne peut être modifié puisque c'est dans la nature des choses. A ce moment-là, la plus grande partie du besoin est déjà couverte par des importations provenant des pays du sud.

Consommation globale en Suisse

Dans les années 80, 550 g d'asperges (vertes et blanches) étaient consommées par habitant et par an en Suisse. Jusqu'en 2004, la consommation est passée à 810g.

AG Schweizer Spargeln

c/o Verband Schweiz. Gemüseproduzenten

Kapellenstrasse 5 Postfach 8617 CH-3001 Bern

T. +41 (0)31 385 36 20 F. +41 (0)31 385 36 30 info@swissasparagus



[Profil santé](#)
[L'asperge au fil du temps](#)
[Usages culinaires](#)
[Conservation](#)
[Jardinage biologique](#)
[Références](#)

Nom commun : asperge.

Nom scientifique : *Asparagus officinalis*.

Famille : liliacées.

POURQUOI METTRE L'ASPERGE AU MENU?

✔ PARCE QUE :

En soupe ou en crème, c'est un véritable bonheur.

Grillée et assaisonnée d'une sauce au yogourt et aux fines herbes, elle n'a pas son pareil.

Servie avec des quartiers d'orange et des noix de pacane, elle surprend agréablement.

✔ ET SURTOUT :

C'est une excellente source de folate, une vitamine particulièrement nécessaire aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Ce légume fortement antioxydant peut aider notre organisme à combattre les radicaux libres, responsables de maladies liées au vieillissement.

Profil santé

L'asperge est un légume consommé un peu partout à travers le monde. Il en existe plusieurs centaines d'espèces, mais seulement un petit nombre est comestible. Même si aucune étude n'a été réalisée sur la consommation spécifique d'asperge, ce légume vert, blanc ou violet contient des principes actifs qui pourraient être bénéfiques pour la santé. La présente fiche se consacrera à l'espèce *Asparagus officinalis*, celle que l'on retrouve dans nos assiettes.

Principes actifs et propriétés

Jus d'asperge

Oui, le jus d'asperge existe! Ce produit relativement nouveau aux États-Unis est déjà sur le marché en Asie²⁰. D'un point de vue nutritionnel, le jus d'asperge est très intéressant, entre autres grâce à son contenu en antioxydants. D'ici à ce qu'il soit commercialisé au Québec, il est possible de concocter un tel jus au centrifugeur et ainsi profiter de ses propriétés santé!

Antioxydants. Les antioxydants sont des composés qui réduisent les dommages causés par les **radicaux libres** dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des **maladies cardiovasculaires**, de certains **cancers** et d'autres maladies liées au vieillissement.

Composés phénoliques. Plusieurs **études prospectives** et **épidémiologiques** ont démontré qu'une consommation élevée de légumes et de fruits diminuait le risque de **maladies cardiovasculaires**, de certains **cancers** et d'autres maladies chroniques^{1,2}. Quelques mécanismes d'action ont été proposés pour expliquer cet effet protecteur. La présence de composés phénoliques dans les légumes et les fruits pourrait y jouer un rôle. Les principaux composés phénoliques (substances antioxydantes présentes dans les aliments d'origine végétale) de l'asperge sont les **flavonoïdes** (principalement la rutine) et les **acides phénoliques** (dont l'acide hydroxycinnamique) qui contribuent à sa capacité antioxydante.

L'asperge a été rapporté comme étant le légume ayant la **plus grande quantité et qualité d'antioxydants** parmi plusieurs légumes consommés couramment en Europe et aux États-Unis^{3,4}. Par contre, puisque la consommation d'asperges est plus faible que celle d'autres légumes, il en résulte un impact moins important de ses antioxydants sur la santé globale. Des chercheurs ont observé que la quantité de composés phénoliques était plus élevée dans les **asperges vertes et les violettes**, que dans les blanches⁵. L'endroit et les conditions de culture des différentes variétés d'asperges influencent le contenu en composés phénoliques de celles-ci.

Caroténoïdes. Les caroténoïdes sont aussi des composés possédant des propriétés anti oxydantes. Ainsi, la consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait liée à un moindre risque de développer certains **cancers**⁶. Les pigments caroténoïdes contenus dans l'asperge sont principalement le **bêta-carotène**, la **lutéine**, la **zéaxanthine** et la **capsanthine**⁷. Durant le mûrissement de l'asperge, les concentrations de lutéine et de bêta-carotène ont tendance à diminuer, tandis que les quantités de zéaxanthine et de capsanthine augmentent. Jusqu'à présent, aucune étude n'a été réalisée sur l'impact que pourrait avoir la consommation des caroténoïdes de l'asperge chez l'humain.

Composés sulfurés. Un composé sulfuré nommé **dimer** a été détecté dans quelques légumes, dont l'asperge⁸. Cette molécule a récemment démontré des propriétés antioxydantes et a été retrouvée dans l'urine et le plasma humain. Ces résultats sont prometteurs et d'autres recherches devront être réalisées afin de mieux connaître l'impact de ce composé chez l'humain.

Thiols. Il existe différents thiols biologiques, des composés présents dans les aliments qui possèdent différentes propriétés antioxydantes⁹. En évaluant les quantités de thiols présents dans une quinzaine de légumes, des auteurs ont observé que l'asperge arrivait au premier rang quant à son contenu en deux types de thiols (soit le **glutathion** et l'**acétylcystéine**) Le glutathion, que l'on retrouve dans une variété d'aliments, pourrait augmenter l'élimination de cholestérol oxydé, ce dernier étant très dommageable pour les artères. De plus, la consommation d'aliments ayant un contenu élevé en ce thiol pourrait diminuer le risque de cancers du haut du tube digestif¹¹. Comme ces résultats ne sont pas reliés à l'ingestion spécifique d'asperges, davantage d'études devront être réalisées afin de connaître l'impact de la consommation des thiols de ce légume.

Saponines. La principale saponine contenue dans l'asperge est la **protodioscine**¹², un composé connu entre autres pour ses effets toxiques sur certaines cellules cancéreuses humaines in vitro^{13,14}. Bien que cet effet n'ait pas été évalué sur la consommation d'asperge, des chercheurs ont observé que la section inférieure (base) de ce légume contenait jusqu'à 100 fois plus de protodioscine que la

partie supérieure (pointe) Comme la base de l'asperge est souvent coupée avant sa consommation, il y a ainsi une perte d'un composé qui pourrait avoir des effets bénéfiques pour la santé. Les saponines jouent également un autre rôle : elles contribuent à l'activité antioxydante des asperges.

Phytoestrogènes. L'asperge contient de petites quantités d'**isoflavones** et de **lignans**, deux types de **phytoestrogènes**. Ces composés, dont la structure est similaire aux oestrogènes, pourraient **réduire le risque de certains cancers**. Il faut noter que le contenu en isoflavones des asperges est considérablement plus faible que celui des produits à base de soya. Par exemple, les asperges contiennent environ 200 fois moins d'isoflavones que le tofu et 90 fois moins que le lait de soya. Par contre, la quantité de lignans présents dans les asperges est généralement égale ou plus élevée que celle des produits du soya. De plus, la cuisson des asperges n'aurait pas d'impact majeur sur leur concentration en phytoestrogènes. Les asperges pourraient donc contribuer à augmenter l'apport alimentaire en phytoestrogènes.

Autres propriétés

L'asperge est-elle antioxydante?	Très fortement : l' indice TAC de 90 g d'asperges crues est de 2 715 umol. Fortement : l' indice TAC de 108 g d'asperges en conserve est de 1 775 umol.
L'asperge est-elle acidifiante?	Donnée non disponible.
L'asperge a-t-elle une charge glycémique élevée?	Donnée non disponible.

Nutriments les plus importants

Excellente source de folate

Les asperges possèdent une teneur en folate élevée, ce qui les situe au cinquième rang, après le foie de boeuf et certains types de légumineuses²¹. Concrètement, cinq asperges cuites fournissent environ 25 % des besoins quotidiens en folate pour la population en général, et de 15 % à 20 % pour les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Il est intéressant de noter que les asperges en conserve contiennent pratiquement autant de folate que les asperges fraîches.

★★★ **Folate.** L'asperge est une **excellente source** de folate (**vitamine B9**). Celui-ci participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme le folate est nécessaire à la production de nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

★★★ **Vitamine K.** L'asperge est une **excellente source** de **vitamine K**. La vitamine K est nécessaire pour la fabrication de protéines qui participent à la coagulation du sang (autant dans la stimulation que dans l'inhibition de la coagulation sanguine). Elle joue aussi un rôle dans la formation des os. En plus de se trouver dans l'alimentation, la vitamine K est fabriquée par les bactéries de l'intestin, d'où la rareté des carences en cette vitamine.

★★ **Fer.** L'asperge en conserve est une **bonne source** de **fer** pour **l'homme** et une **source** pour la **femme**, leurs besoins étant différents. L'asperge bouillie est une **source** de fer pour **l'homme**. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux). Il est à noter que le fer contenu dans les végétaux est moins bien absorbé par l'organisme que celui contenu dans les aliments d'origine animale. Son absorption est favorisée par la consommation de certains nutriments, telle la vitamine C.

★★ **Cuivre.** L'asperge bouillie est une **bonne source** de cuivre tandis que l'asperge en conserve en est une **source**. En tant que constituant de plusieurs **enzymes**, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

★ **Phosphore.** L'asperge est une source de phosphore (voir notre fiche **Palmarès des nutriments Phosphore**). Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le **pH** du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires.

★ **Zinc.** L'asperge en conserve est une source de **zinc** pour la femme. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la

cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Le zinc interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

★ **Manganèse.** L'asperge est une source de manganèse. Le manganèse agit comme **cofacteur** de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

★ **Sélénium.** L'asperge bouillie est une source de **sélénium**. Ce minéral travaille avec l'une des principales enzymes antioxydantes, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

★ **Vitamine B1.** L'asperge est une source de vitamine B1. Appelée aussi thiamine, la vitamine B1 fait partie d'une **coenzyme** nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons. Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et favorise une croissance normale.

★ **Vitamine B2.** L'asperge est une source de vitamine B2. La vitamine est aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, elle joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges.

★ **Vitamine B3.** L'asperge est une source de **vitamine B3**. Appelée aussi niacine, cette vitamine participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle agit aussi dans le processus de formation de l'**ADN**, permettant une croissance et un développement normaux.

★ **Vitamine B6.** L'asperge est une source de **vitamine B6**. Aussi appelée pyridoxine, la vitamine B6 fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse des neurotransmetteurs (messagers de l'influx nerveux). Elle contribue également à la fabrication des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du **glycogène** en glucose et elle aide au bon fonctionnement du système immunitaire. Cette vitamine joue enfin un rôle dans la formation de certaines composantes des cellules nerveuses et dans la modulation de récepteurs hormonaux.

★ **Vitamine C.** L'asperge est une source de **vitamine C**. Le rôle que joue la vitamine C dans l'organisme va au-delà de ses propriétés antioxydantes; elle contribue aussi à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. De plus, elle protège contre les infections, favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux et accélère la cicatrisation.

★ **Vitamine A.** L'asperge bouillie est une source de **vitamine A** (sous forme de bêta-carotène) tandis que l'asperge en conserve est une source pour la femme seulement. Dans l'organisme, le bêta-carotène se transforme en vitamine A, une vitamine qui joue plusieurs rôles. Elle favorise, entre autres, la croissance des os et des dents. Elle maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision, particulièrement dans l'obscurité.

★ **Vitamine E.** L'asperge bouillie est une source de **vitamine E**. Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).

Que vaut une « portion » d'asperge?		
Poids/volume	Asperge bouillie, égouttée, 6 tiges et fleurs /90 g	Asperge en conserve, égouttée, 6 tiges et fleurs/108 g
Calories	20	21
Protéines	2,1 g	2,3 g
Glucides	3,7 g	2,7 g
Lipides	0,2 g	0,7 g
Fibres alimentaires	1,8 g	1,5 g

Source : Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, version 2005.

Impact de la cuisson sur les flavonoïdes

La cuisson des asperges influence inévitablement son contenu en flavonoïdes. Par exemple, faire bouillir des asperges pendant 60 minutes peut en diminuer son contenu de près de 45 %¹⁹. Il est donc

important les cuire dans très peu d'eau, au four micro-ondes, ou encore dans une marguerite, et ce, seulement le temps nécessaire pour les attendrir.

Plus de minéraux dans les pointes

Certains minéraux contenus dans les asperges vertes et dans les blanches seraient présents en quantité plus élevée (de 1,5 à 2,5 fois plus) dans la pointe qu'à la base de l'asperge^{22,23}. Ceci est une bonne nouvelle, étant donné que la pointe de l'asperge est particulièrement appréciée des consommateurs.

Précautions

L'asperge contient des quantités élevées de **vitamine K**. Cette vitamine, nécessaire entre autres à la coagulation du sang, peut être fabriquée par l'organisme en plus de se retrouver dans certains aliments. Les gens prenant des **médicaments anticoagulants**, par exemple ceux mis en marché sous les appellations Coumadin[®], Warfilone[®] et Sintrom[®], doivent adopter une alimentation dans laquelle le **contenu en vitamine K est relativement stable** d'un jour à l'autre. L'asperge fait partie d'une liste d'aliments qui doivent être consommés au **maximum une fois par jour**. La portion recommandée est de 250 ml (1 tasse) chaque fois. Il est fortement conseillé aux personnes sous anticoagulothérapie de consulter une diététiste-nutritionniste ou un médecin afin de connaître les sources alimentaires de vitamine K et de s'assurer d'un apport quotidien le plus stable possible.

Le **botulisme alimentaire** est causé par la consommation d'aliments contaminés par la toxine botulinique. La mise en conserve domestique inadéquate d'aliments peu acides, comme les asperges, est responsable de plusieurs cas rapportés de botulisme alimentaire.

Les symptômes d'une telle intoxication se manifestent dans les 6 à 36 heures suivant la consommation de l'aliment incriminé et sont une vision double ou brouillée, une difficulté d'élocution et d'absorption, une sécheresse de la bouche, et de la fatigue. Le botulisme alimentaire est tout de même rare, mais comme il peut être mortel, des précautions particulières doivent être prises pour l'éviter, **surtout au moment de la mise en conserve domestique**.



Section Profil santé

Recherche et rédaction : Caroline Trudeau, Dt.P. et Louise Corneau, M.Sc., Dt.P., nutritionnistes, Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF), Université Laval.

Révision scientifique : Isabelle Galibois, Ph.D., Dt.P., Département des Sciences des aliments et de nutrition, Université Laval

(juin 2006)

L'asperge au fil du temps

L'asperge est une plante dont la griffe produit chaque année des bourgeons qui s'allongent en tiges charnues appelées turions. Elle tire son nom du latin *asparagus* qui l'a lui-même emprunté au grec *asparagos*, qui viendrait du perse. Le terme « **asperge** » est apparu dans la langue française en 1256. Jusqu'au XVII^e siècle, on écrivait également « asparge ».

On croit que l'asperge vient de l'est du bassin méditerranéen et de l'Asie Mineure. Ce sont les Romains qui, 200 ans avant notre ère, l'auraient domestiquée, les Grecs préférant pour leur part la cueillir à l'état sauvage, convaincus qu'elle faisait ainsi un bien meilleur remède. En effet, elle jouissait d'une très grande réputation comme plante médicinale. Elle était censée tout soigner, depuis les piqûres d'abeille jusqu'aux troubles cardiaques en passant par l'**hydropisie** et le mal de dents. On la considérait également comme un aphrodisiaque et on n'hésitait pas, pour cette raison, à boire l'eau dans laquelle elle avait cuit. Quoi qu'il en soit, ses propriétés diurétiques sont indéniables, comme tout consommateur d'asperge peut en témoigner...

Un légume qui laisse des traces

L'odeur très particulière que les asperges peuvent conférer à l'urine est attribuable à la présence de six composés soufrés qui proviennent de la dégradation de certains acides aminés contenus dans la plante²⁴.

L'asperge fait partie des plantes « exotiques » que la princesse italienne Catherine de Médicis apporte dans ses bagages lorsque, au XVI^e siècle, elle traverse les Alpes pour épouser le futur roi de France, Henri II. Un siècle plus tard, Louis XIV accordera à son premier jardinier un titre et un lopin de terre pour le remercier d'avoir trouvé le moyen de cultiver ce précieux légume toute l'année. À cette même époque, des jardiniers français mettent au point la technique permettant d'obtenir des turions de couleur blanche, technique qui consiste à les butter de façon à les priver de soleil et à les empêcher ainsi de fabriquer de la chlorophylle. Cette technique passera en Allemagne et dans d'autres pays de l'Europe, mais elle ne sera jamais totalement adoptée en Amérique du Nord, où l'on préfère de loin l'asperge verte à sa pâlotte cousine.

Universellement appréciée, l'asperge a été intégrée à toutes les cuisines, tant orientales qu'occidentales. Elle reste toutefois relativement coûteuse, car contrairement à bien d'autres légumes, elle doit être récoltée à la main.

Usages culinaires

Bien choisir

Contrairement à la croyance populaire, les asperges fines sont moins tendres que les grosses, du fait qu'elles sont proportionnellement plus riches en fibres ligneuses. Les pointes devraient être bien fermées et compactes. On peut trouver sur le marché des asperges violettes. Toutefois, la cuisson leur fait perdre leur couleur.

Préparation

Si elles sont bien fraîches, les asperges vertes et violettes n'ont pas besoin d'être pelées. Par contre, il faut impérativement peler les blanches.

Il existe dans le commerce des casseroles conçues spécialement pour les asperges : hautes et étroites, elles permettent de les cuire à la verticale en laissant les pointes, qui cuisent plus rapidement que le reste, hors de l'eau.

Apprêts culinaires

Manet et son asperge

Sur une des nombreuses natures mortes du peintre Manet, figure une botte d'asperges. L'histoire veut que, ayant voulu remercier son client qui l'avait payé 1 000 francs au lieu des 800 demandés, Manet ait ajouté au tableau une asperge unique à côté de la botte originale. « Il manquait une asperge à votre botte », écrit l'artiste dans une note accompagnant l'oeuvre.

Une fois parées (c'est-à-dire après qu'on leur ait enlevé 1 cm à la base et les ait pelées si elles sont blanches), les asperges pourront être servies de multiples façons.

Rôties. Après les avoir fait mariner dans une sauce composée d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, d'un peu de sirop d'érable et de graines de moutarde, on les grille au **four** ou sur le **barbecue** (une dizaine de minutes, dans un cas comme dans l'autre)

Crués. Avec une trempette à base de yogourt, les présenter joliment en servant des vertes, des blanches et des violettes.

Bouillies ou à la vapeur. Il faut compter 5 à 8 minutes pour les vertes et, selon leur diamètre, 10 à 30 minutes pour les blanches. Les servir avec :

un demi-oeuf dur, chaud, et du beurre fondu, **à la flamande**. Le jaune de l'oeuf est écrasé à la fourchette, assaisonné et monté au beurre dans l'assiette par le convive lui-même;

une sauce **Mornay** ou **hollandaise**;

du fromage **parmesan râpé**. Faire gratiner au four et ajouter une noisette de beurre avant de servir;

une **sauce verte** composée de yogourt et de fines herbes;

une **sauce** préparée avec du beurre, du jus et du **zeste d'orange**, du sel et du poivre.

Sautées à la chinoise. Cuire les morceaux coupés en longueurs de 1 à 2 cm pendant trois à cinq minutes dans de l'huile chaude en remuant constamment. Ou encore, les faire sauter avec des champignons shiitake et des petits pois; ajouter du jus d'orange et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir sur de la laitue avec des quartiers d'orange et des noix de pacanes grillées.

Grand... comme une asperge

On traite d'« asperge » une personne grande et maigre, par allusion aux turions de la plante qui, si on ne les récolte pas, atteignent les deux mètres et plus. Dépassant d'une bonne tête la plupart de ses concitoyens, le général de Gaulle avait tout naturellement hérité de ce sobriquet.

On les apprêtera également :

en **omelette**, après les avoir blanchies cinq minutes; sous forme de **potage**, **velouté** ou **consommé**;

en **trempette**, en les faisant d'abord cuire, puis en les passant au mélangeur avec crème sure, oignon, ail et sel; en garniture sur des **canapés** : se servir des pointes tendres que l'on pourra battre avec de la crème ou du yogourt. en **glace** ou **confites** dans un sirop de sucre et garnies d'une mousse à l'orange ou au citron.

Conservation

Si l'on ne peut cuisiner les asperges le jour même de leur achat ou de leur récolte, on les mettra le plus rapidement possible au **réfrigérateur** dans sa partie la plus froide, où elles se conserveront une ou deux semaines. Entourer d'abord la base de la botte de papier essuie-tout humide et mettre le tout dans un sac en plastique. On peut aussi les placer à la verticale dans un bocal contenant 5 cm d'eau. Plus on les garde longtemps, plus elles seront fibreuses, surtout à la température de la pièce, leurs sucres se transformant rapidement en amidon et la formation de tissu ligneux étant accélérée.

Au **congélateur**, une fois blanchies pendant trois minutes à l'eau bouillante, les asperges se conserveront environ huit mois. On recommande de les cuire sans les faire décongeler.

Jardinage biologique

Les temps changent

On a longtemps pensé qu'il fallait planter les asperges profondément (30 cm et plus), mais des chercheurs ont récemment découvert que plus les griffes sont profondes, moins les plants sont productifs. L'idéal serait de 10 à 15 cm de profondeur.

L'asperge préfère les **terres sablonneuses**, mais se contentera de tous les sols à la condition qu'ils soient bien drainés, car elle déteste avoir les pieds mouillés, principale cause de la pourriture des griffes.

pH : de 6,5 à 7,5. On évitera de planter là où il est de moins de 6.

On peut multiplier l'asperge à partir de **semences** ou de **griffes** d'un an. Dans le premier cas, les semis se font à l'intérieur 10 ou 12 semaines avant les derniers gels. Jeunes plants ou griffes seront mis en pleine terre lorsque la température du sol aura atteint 10 °C. Il faut penser à les installer à l'est ou à l'ouest du potager, car la plante, qui monte facilement à 2 m, fait beaucoup d'ombre.

Creuser un sillon de 10 à 15 cm de profondeur, ajouter une bonne couche de fumier ou de compost, y déposer le jeune plant ou la griffe et recouvrir de terre. Prévoir un espacement de 45 cm dans le rang et de 1,5 m entre les rangs. Les turions émergeront quelques semaines plus tard. Il faudra s'abstenir de les récolter la première année, et ne les récolter que durant trois semaines la seconde année, afin de permettre au plant de faire des réserves de nutriments. Sa longévité (15 ans au bas mot) et sa productivité dépendent du respect de cette règle. Pour les mêmes raisons, à partir de la troisième année, on ne récoltera les turions que pendant six à huit semaines chaque printemps, et on ne taillera le feuillage que tard à l'automne ou tôt au printemps.

Irrigation

Les deux premières années, bien arroser si le temps est sec. Par la suite, on arrosera une ou deux fois durant la période de la récolte et à quelques reprises durant l'été, au moment de la formation du feuillage. Enfin, quelques bons arrosages à l'automne auront pour effet d'augmenter la production de l'année suivante et de protéger les plants contre les dommages que pourrait causer le gel durant l'hiver.

Récolte et soins

On récolte les turions, de préférence le matin, lorsqu'ils ont 15 à 25 cm de long et que leur pointe est encore bien fermée. On peut soit les couper à quelques centimètres sous le niveau du sol avec un couteau, soit les casser à la main. Tant que dure la période de récolte, ramasser tous les turions, quelle que soit leur qualité, histoire d'empêcher la formation hâtive du feuillage et de retarder l'arrivée de la criocère, insecte qui s'en nourrit et affaiblit la plante. On cesse normalement de récolter lorsque le diamètre des trois quarts des turions n'est plus que de 1 cm ou moins. À ce stade, récolter tous les turions une dernière fois, ajouter une bonne couche de compost et pailler abondamment pour contrecarrer la levée des mauvaises herbes. Chaque printemps, ajouter une couche de compost ou de fumier décomposé et, à l'automne, un paillis de 10 à 12 cm, que l'on retirera au printemps suivant.

Un plant mature produira 15 à 20 turions par année. Pour combler les besoins en asperges fraîches d'une famille de quatre, on estime qu'il faut de 12 à 18 plants.

Maladies et insectes

Dans le potager familial, les maladies et insectes nuisibles sont rares. En veillant à respecter l'espacement recommandé entre les plants et les rangs, à ce que le sol soit bien drainé, qu'il y ait une bonne circulation d'air et que les plantes ne manquent ni d'eau ni d'engrais, on prévient la majorité des problèmes. En cas d'attaque de rouille, traiter au soufre. Pour éviter le **flétrissement fusarien**, contre lequel il n'existe pas de traitement, il faut s'assurer que les semences ou les plants originaux ne sont pas contaminés. Pour cela, faire affaire avec un grainetier ou un pépiniériste réputé. Les nouvelles variétés « Jersey », qui ne donnent que des plants mâles, seraient plus résistantes que les variétés traditionnelles.

Sections L'asperge au fil du temps, Usages culinaires, Conservation, Jardinage biologique

Recherche et rédaction : Paulette Vanier

Coordination du contenu : Josiane Cyr, Dt. P., nutritionniste

Fiche mise à jour : juin 2006

Plus d'info sources recherche sur internet

Palmarès des nutriments

Fer
Niéacine (vitamine B3)
Phosphore
Sélénium
Vitamine A
Vitamine B6
Vitamine B9 (Folates)
Vitamine C
Vitamine E
Vitamine K
Zinc

Recettes

Asperges à la milanaise
Fettuccine aux asperges
Linguines de kamut aux asperges et aux poivrons
Mousse d'asperge
Pâtes aux asperges et aux poivrons rôtis
Pâtes fraîches aux asperges

Outils et quiz

Manquez-vous de fer ?

Documents de référence

- [Les légumineuses: mode d'emploi](#)
 - [Techniques culinaires](#)
 - [Comment bien manger?](#)
 - [Guides alimentaires](#)
 - [Perdre du poids - Tableau des régimes](#)
 - [Disponibilité des fruits et légumes du Québec](#)
 - [Apport nutritionnel de référence \(ANREF\)](#)
 - [L'index et la charge glycémiques](#)
 - [L'indice PRAL](#)