

# Connaissez-vous bien l'asperge?

Par Karine Lamoureux, Diététiste-nutritionniste

Voici quelques caractéristiques de ce légume délicieux qui représente bien le printemps!

**Nom latin :** *Asparagus officinalis*

**Nom anglais :** Asparagus

## Historique

- L'asperge est probablement originaire de l'Europe de l'Est, de l'Asie mineure et de l'Afrique du Nord, bien que les sources divergent quant à son origine exacte.
- Il existe une centaine d'espèces du genre *Asparagus*, mais seulement une espèce est cultivée pour usage alimentaire (*Asparagus officinalis*), les autres l'étant pour leurs qualités ornementales.
- Une fresque égyptienne datant de 3000 ans av. J.-C. la montre en offrande aux dieux et elle est cultivée depuis l'Antiquité en tant que légume.
- Elle était utilisée comme plante médicinale grâce à ses propriétés diurétiques. Elle était également réputée pour avoir des propriétés aphrodisiaques en raison de sa forme.
- Elle a été importée en Amérique du Nord par les colons dès 1655.
- De nombreuses variétés ont été développées au cours des années pour leur résistance à la rouille, leur taille et leur couleur.

## Caractéristiques

- On consomme seulement les pousses de la plante appelées turions, c'est-à-dire les jeunes tiges droites provenant des rhizomes. L'épaisseur des tiges varie selon l'âge de la plante; les tiges plus épaisses sont parfois coriaces et il peut être utile de les peler. On les récolte lorsque les tiges atteignent 15 cm.



- Au Québec, la récolte commence à la mi-mai et se poursuit jusqu'à la fin juin.
- Elle contient l'*acide asparaginique* qui libère des composés riches en soufre et donne l'odeur caractéristique à l'urine dans les 15 minutes suivant sa consommation.
- Elle se retrouve en trois couleurs : verte, blanche (cultivée en l'absence de lumière) ou violette.
  - L'asperge verte a une saveur marquée et un bourgeon presque sucré.
  - L'asperge blanche a un goût délicat et très fin.
  - L'asperge violette a une légère amertume.



## Bienfaits pour la santé

- Traditionnellement, une concoction fabriquée à partir du rhizome et des racines était utilisée pour aider le système urinaire. De la poudre de racine d'asperges en combinaison avec des extraits de persil est d'ailleurs retrouvée dans certains produits de santé naturels vendus comme diurétiques. Toutefois, il y a très peu d'évidences scientifiques qui supportent cette utilisation.
- C'est une excellente source de vitamine K et de vitamine B9 (folates). Cette dernière est particulièrement intéressante pour les femmes enceintes puisque l'acide folique est essentiel à la formation du tube neural de l'embryon.
- Elle est aussi une source de nombreuses vitamines (A, B1, B2, B3, B6, C, E) et plusieurs minéraux (cuivre, fer, manganèse, phosphore, sélénium, zinc).
- Elle contient de nombreux antioxydants, dont des flavonoïdes, des caroténoïdes et des acides phénoliques.
- Comme la majorité des végétaux, l'asperge est une excellente source de fibres. En plus, elle a la particularité de contenir de l'inuline, une fibre particulièrement reconnue pour son effet prébiotique, c'est-à-dire qui favorise le développement des bonnes bactéries intestinales.

## Préparation

Les asperges fraîches se conservent 7 à 10 jours dans un sac de plastique déposé dans le bac à légumes. On peut enrouler la base du bouquet d'un papier essuie-tout humide pour maximiser leur fraîcheur.

- Enlever l'extrémité ligneuse (« le talon »), soit en le coupant, soit en le cassant.
- Faire cuire le moins longtemps possible pour conserver la couleur et la texture. Pour fixer la couleur, les plonger dans de l'eau très froide lorsqu'elles sont cuites.
- Elle est habituellement servie en entrée ou comme légume d'accompagnement. Elle peut être sautée dans l'huile, cuite à la vapeur ou grillée (au four ou au BBQ).
- Elle sert aussi d'ingrédient dans les mijotés, les omelettes, les quiches et les soupes.
- On peut également la manger crue, coupée en fines lanières, en tant que composante d'une salade.
- Elle se retrouve aussi en conserve et marinée.



*Et vous, comment allez-vous profiter de la saison des asperges cette année?*

## Références :

1. Wikipédia (<https://fr.wikipedia.org/wiki/Asperge>)
2. Passeport Santé ([https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=asperge\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=asperge_nu))
3. ANIDO, Fernando López et COINTRY, Enrique. Asparagus. In : *Vegetables II*. Springer, New York, NY, 2008. p. 87-119.
4. EDWARDS, Sarah E., DA COSTA ROCHA, Inês, WILLIAMSON, Elizabeth M., et al. *Phytopharmacy: An evidence-based guide to herbal medicinal products. Chapter 6 : Asparagus*. John Wiley & Sons, 2015 (p.36-38).
5. FLORY JR, Walter S. Genetic and cytological investigations on *Asparagus officinalis* L. *Genetics*, 1932, vol. 17, no 4, p. 432.