



Caractéristiques générales

L'asperge est une plante vivace. La partie consommée est le turion : il s'agit d'une jeune pousse fraîchement sortie de terre qui est coupée dès qu'elle atteint la hauteur souhaitée.

Cultivée exclusivement en champ, l'asperge est le premier légume récolté au printemps au Québec.

Verte, blanche ou violette, la couleur de l'asperge varie selon le type de culture et lui donne des particularités gustatives uniques. En fait, tout est une question de lumière. L'asperge verte, la plus populaire, pousse en plein soleil et sa couleur verte se développe grâce à la chlorophylle. L'asperge blanche est totalement à l'abri des rayons du soleil. Finalement, l'asperge violette, plus rare, est une asperge blanche dont on a laissé la tête émerger de la terre, juste le temps de se colorer légèrement sous l'effet de la lumière.

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Après la récolte, elle est lavée, classée et refroidie rapidement pour prévenir le dessèchement et aider à la conservation car elle est très périssable.

Manipulez avec soin pour éviter les dommages physiques.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-la idéalement entre **0 et 2 °C**, pour une durée maximale de **14 à 21 jours**.

Elle est **sensible à la perte d'eau** ; Une humidité généralement élevée est alors recommandée. L'assèchement du pied de l'asperge doit être évité.

Elle est **sensible au gel** à partir de **-0,6 °C**. Les signes sont des extrémités molles et une décoloration vert foncé.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-la **idéalement à 2 °C** et préférez un endroit humide. **Ne pas l'asperger d'une brume ou la couvrir de glace**. Pour promouvoir une meilleure durée de conservation, disposer l'asperge debout, avec son pied dans un filet d'eau ou sur un papier humide.

Elle est **moyennement sensible à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir) : en présence de faibles concentrations la durée de conservation se réduira rapidement. Elle **ne doit jamais être placée près de produits** qui émettent ce gaz **tels que la tomate, les pommes, les poires, les pêches ou les avocats**.

Valeurs nutritives

125 ml (1/2 tasse) d'asperges cuites (95g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	21 kcal	-
Lipides	0,21 g	0 %
Glucides	3,91 g	1 %
Fibres alimentaires	1,6 g	6 %
Protéines	2,28	-
Cholestérol	0 mg	0 %
Sodium	10 mg	1 %
Potassium	20 mg	0 %
Calcium	20 mg	2 %
Fer	0,2 mg	6 %
Folate	140 ug	35 %
Cuivre	0,16 mg	17 %
Vitamine K	48 ug	40 %
Vitamine A	50 ug	5 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez les asperges dont la tige est ferme et cassante, avec la pointe fermée et compacte. Le pied de l'asperge doit être vert (s'il s'agit d'une asperge verte). Le diamètre de l'asperge n'est pas un indicateur de qualité : grosses et petites sont toutes aussi tendres et délicieuses.

Informations complémentaires

La base de la tige de l'asperge est dure et fibreuse, il vaut donc mieux la retirer avant la cuisson. Pour ce faire, il suffit d'appliquer une pression au bas de la tige, l'asperge cassera où c'est plus tendre et moins fibreuse. On peut aussi simplement couper cette partie avec un couteau. Il est possible de peler l'asperge, mais il n'est pas nécessaire de le faire.

Chez certaines personnes, l'ingestion d'asperges ne passe pas inaperçue ! Elle contient une substance sulfurée qui donne une odeur particulière à l'urine. Ceci est tout à fait normal et n'est pas inquiétant du tout !

Caractéristiques nutritionnelles

L'asperge est faible en calorie et riche en plusieurs vitamines et minéraux. Notamment, elle a une teneur élevée en vitamine K, qui aide à la coagulation sanguine et à la santé osseuse.

L'asperge est très riche en folate, vitamine essentielle chez les femmes enceintes puisqu'elle est nécessaire au développement du tube neural du fœtus. Le folate contribue également au renouvellement cellulaire.

De plus, ce légume contient du cuivre, un minéral essentiel pour la santé des globules rouges. L'asperge est aussi très riche en antioxydants, de petits soldats qui luttent contre les agresseurs (radicaux libres) dans l'organisme, aidant ainsi à prévenir certains cancers et les maladies cardiovasculaires.

En résumé, l'asperge :

- Est très riche en vitamine K et en folate.
- Est une source de cuivre.
- Déborde d'antioxydants qui protègent le corps humain.



Dès que l'asperge verte a atteint sa taille, elle est rapidement récoltée.



Conservation domestique

L'asperge est très fragile. Cependant, bien enveloppée dans un linge humide, elle se garde environ trois jours au réfrigérateur.

Vous pouvez aussi la conserver debout dans un pichet rempli d'un peu d'eau. Couvrez le pichet avec un sac en plastique et placez le tout au réfrigérateur.

Utilisations culinaires

L'asperge est généralement consommée cuite. Lorsqu'elle est cuite, on peut la servir froide avec une vinaigrette ou une mayonnaise. Chaude, elle est délicieuse avec une sauce hollandaise ou fromagée. L'asperge se marie bien avec plusieurs mets : omelettes, plat de pâtes, salades, quiches, etc. On peut l'enrober de jambon, de saumon fumé ou de prosciutto puis la cuire au four. En version crue, on peut couper l'asperge en ruban et en faire une salade.

Comment éviter le gaspillage ?

La base de la tige de l'asperge est retirée puisqu'elle est dure et fibreuse. On peut toutefois récupérer cette partie pour l'intégrer à des potages ou aromatiser un bouillon de légumes maison.

Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | PMA-Produce Manual
Gouvernement du Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, <https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/report-rapport.do>, avril 2020.

Partenaires :



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec