

Bien conserver VOS ASPERGES

À LA MAISON

Les asperges fraîches se conservent dans un linge humide 3 à 4 jours au bas du réfrigérateur. La conservation au réfrigérateur d'asperges cuites n'est pas conseillée car elles deviendraient molles et perdraient toute leur saveur. Elles peuvent en revanche être congelées crues ou une fois blanchies 3 minutes à l'eau bouillante.

UN LÉGUME AUX NOMBREUX BIENFAITS NUTRITIONNELS

Faible valeur énergétique :
moins de 20 Kcal pour 100g



Riche en fibres



Riche en vitamine B9 (folate) et
source de vitamine C



Contient des minéraux
(calcium, magnésium,
phosphore et potassium)

SUR LES ÉTALS*

Les asperges sont à protéger contre le flétrissement, symptôme de dégradation le plus fréquent au stade de commercialisation. Il est le résultat d'une perte de poids due à une ambiance trop sèche. Cette déshydratation s'associe à une plus grande fibrosité des turions. **Un système d'humidification bien réglé permet de limiter les pertes de poids ou flétrissement et brunissement.** Attention au contraire, si le système d'humidification apporte des brumes en excès, un phénomène de pourriture des zones en contact avec l'eau peut se produire.

L'ASPERGE EST COMPOSÉE À 95% d'eau

Les asperges blanches placées en ambiance magasin à 25°C perdent en 48 h près de 12 % de leur poids initial. L'humidification sur l'étal, bien réglée, contribue à limiter cette perte de poids.



ASTUCE

Les asperges blanches sont à protéger contre la lumière, car elles y sont sensibles.

* source : CTIFL



**ASPERGES
de France**

WWW.ASPERGES-DE-FRANCE.FR



avec  **ASPERGES
de France**

Savourez LE PRINTEMPS

Des terroirs de qualité, une extrême fraîcheur, une production régionalisée, un savoir-faire unique et précis, de nombreux atouts nutritionnels et une source d'inspiration gourmande.

**Autant de spécificités qui font de
l'asperge française un légume d'exception.**



ACCUEILLEZ LE PRINTEMPS !

**La saison des
asperges françaises**

4 PRINCIPAUX TERROIRS DE PRODUCTION EN FRANCE

Le Sud-Ouest
La Val de Loire
Le Sud-Est
L'Alsace



Présentes dès le mois de février pour les plus précoces jusqu'au mois de juin pour les plus tardives, les asperges françaises sont principalement issues de la Gironde, des Landes, du Val de Loire, du Languedoc Roussillon et de l'Alsace.

Colorez LE PRINTEMPS

Blanches, violettes, vertes ou pourpres,

les asperges françaises offrent autant de couleurs que de saveurs. Cette diversité dépend du mode de production et de l'exposition à la lumière du soleil.

Cuisez LE PRINTEMPS

Les asperges se cuisent à l'eau,
à la vapeur ou à la poêle.

Découvrez nos
idées de recettes



L'ASPERGE BLANCHE

Elle pousse dans une petite butte de terre. Elle est récoltée avant même sa sortie de terre, à l'aide d'une gouge.

Côté saveur

Texture fibreuse et très fondante, ainsi qu'un goût fin et délicat, relevé d'une légère pointe d'amertume.



L'ASPERGE VERTE

Elle pousse au soleil, en dehors de la terre, et se pigmente à la lumière. Elle est récoltée à l'aide d'un couteau, au ras du sol.

Côté saveur

Un goût plus prononcé et une texture plus croquante. Elle se déguste aussi bien crue que cuite !



L'ASPERGE VIOLETTE

Elle a été très légèrement exposée à la lumière du soleil, la colorant ainsi de teintes rosées. Elle est récoltée à la gouge lorsque la pointe sort de terre.

Côté saveur

Un goût un peu plus fruité que l'asperge blanche.

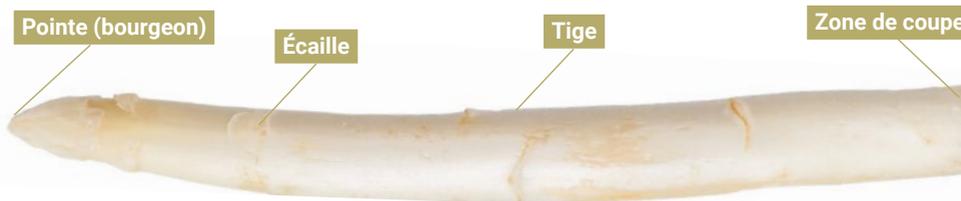


L'ASPERGE POURPRE

Plus rare et cultivée comme l'asperge verte, elle est issue d'une variété particulière. Dégustez-là crue afin de conserver sa jolie robe colorée.

Côté saveur

Très tendre, elle se caractérise par un goût doux et sucré.



1ÈRE ÉTAPE : LA PRÉPARATION

Après avoir coupé leur extrémité basse, les asperges blanches et violettes doivent être épluchées avec un économe, du bas de la pointe vers zone de coupe. Les asperges vertes n'ont pas besoin d'être pelées.

2ÈME ÉTAPE : LA CUISSON



À l'eau

Plonger les asperges dans de l'eau salée pendant 10 à 22 min en fonction de leur calibre et couleur. L'idéal est de cuire les asperges en botte, dans une marmite avec couvercle. La pointe vers le haut dépassera de l'eau pour cuire à la vapeur.



À la vapeur

Selon le diamètre et la couleur de l'asperge, le temps de cuisson varie de 12 à 18 min.



À la poêle

Après avoir fait chauffer une noix de beurre et/ou de l'huile dans une poêle, snacker les asperges sur feu vif 6 à 8 min de chaque côté.

