



**ASPERGES
de France**



ASPERGES DE FRANCE,

une production printanière qui conjugue excellence et authenticité



DOSSIER DE PRESSE 2025



ÉDITO

À la fin de l'hiver, c'est toujours avec la même impatience que j'arpente mes champs d'asperges pour repérer les premières têtes qui percent au sommet des buttes. Producteur depuis 30 ans, je cultive avec fierté et passion ce légume aussi mystérieux que savoureux, qui symbolise de ses couleurs et de ses saveurs plurielles le retour du printemps.

Derrière chaque botte d'asperges, il y a non seulement un terroir unique mais aussi un savoir-faire singulier, partagé par tous les producteurs membres de l'association Asperges de France, qui s'engagent chaque année à proposer aux consommateurs un produit d'exception. Dans les paniers de seulement 30% des Français, l'asperge ne demande qu'à révéler au plus grand nombre tout son potentiel gourmand et nutritionnel.

CHRISTOPHE PAILLAUGUE
Producteur dans les Landes (40) et président de l'Association d'Organisations de Producteurs Nationale (AOPn) Asperges de France

MYSTÉRIEUSE ASPERGE, QUI ES-TU ?

Originnaire des régions tempérées de l'Eurasie (Europe Centrale et Méridionale, Afrique du Nord, Asie Centrale et Occidentale), l'asperge (*Asparagus officinalis*) fait partie de la famille des légumes-tiges. Cultivée dans les sols argileux ou sableux du Val de Loire, du Sud-Ouest, du Sud-Est et de l'Est de la France, où elle profite de conditions naturelles favorables, elle exige de la part de ses producteurs de la patience ainsi que des pratiques culturales minutieuses.

Présente sur les étals dès le mois de février pour les plus précoces jusqu'au mois de juin pour les plus tardives, l'asperge de France joue la carte de la variété grâce à la diversité de ses couleurs (blanche, verte, violette et pourpre) et de ses saveurs, déclinaisons du savoir-faire de ses producteurs. Symbole incontestable du retour des beaux jours, elle s'invite avec gourmandise et équilibre dans nos menus printaniers pour charmer les papilles et régaler les sens.

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.

ASTRID ÉTÈVENAUX
Directrice de l'AOPn Asperges de France

LES DIFFÉRENTES PARTIES DU TURION DE L'ASPERGE



Le saviez-vous ?

L'asperge peut pousser jusqu'à 15 cm en une journée !

UN LÉGUME AUX NOMBREUX BIENFAITS NUTRITIONNELS

- Faible valeur énergétique : moins de 20 Kcal pour 100 g
- Contient des fibres alimentaires
- Riche en vitamine B9 (folate) et source de vitamine C
- Contient des minéraux (calcium, magnésium, phosphore et potassium)

Source : Aprifel - Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes



L'HISTOIRE PASSIONNANTE D'UN LÉGUME ROYAL

Pour retracer l'histoire de l'asperge, il faut remonter le temps jusqu'à l'Antiquité. Utilisée comme offrande aux dieux par les Egyptiens, l'asperge était déjà appréciée des Grecs et des Romains qui la consommaient fraîche ou sèche selon les saisons.

Disparue des tables pendant plusieurs siècles, elle a fait son retour en France à la Renaissance. Très appréciée par la Cour de France, et notamment par Louis XIV qui la faisait cultiver sous serre pour pouvoir la déguster en toutes saisons, celle que l'on

appelait alors « légume royal », « printemps en tiges » ou encore « ivoire à manger », était tout simplement considérée comme la reine des légumes.

Réservée aux amateurs fortunés jusqu'au XIX^e siècle, la consommation de l'asperge s'est progressivement démocratisée avec l'amélioration des techniques de culture et l'apparition de nouvelles variétés, pour aujourd'hui devenir le légume incontournable du printemps.

LES PRINCIPAUX TERROIRS DE L'ASPERGE ORIGINE FRANCE

D'abord centralisée en région parisienne, et notamment dans le Val d'Oise, où elle a fait la réputation d'Argenteuil au XIX^e siècle, la culture de l'asperge française s'est progressivement étendue au Val de Loire dans les années 1870 puis à d'autres régions de France. Elle s'étire aujourd'hui de l'Anjou jusqu'à la Méditerranée et l'Alsace, où les climats et les sols sont parfaitement adaptés à sa croissance.

LE MAINE ET LOIRE

Dans la région angevine réputée pour sa douceur, l'asperge profite d'un climat tempéré qui contribue à sa douceur gustative. Cultivée dans l'ancien lit de la Loire, elle est produite dans des terres soit sableuses, soit sablo-limoneuses, et alluviales, riches de sédiments abandonnés par les eaux.

L'ALSACE

Plus petite région de production au niveau national, l'Alsace entretient néanmoins une relation particulière avec l'asperge. Culture emblématique de la région, elle fait partie intégrante de son patrimoine agricole et gastronomique. Les aspergeraies y sont majoritairement implantées sur des terres composées de particules très fines et légères, réputées favorables à l'agriculture.

LE SUD-OUEST

Plus au Sud, la production est très présente en Gironde et dans les Landes, où elle bénéficie de deux IGP (Indications géographiques protégées) : **IGP Asperges du Blayais** et **IGP Asperges des Sables des Landes** et d'un **Label Rouge Asperges associé à l'IGP Asperges des Sables des Landes**. Dans ce bassin très dynamique, l'asperge pousse en douceur dans des sols sableux. On la retrouve aussi plus à l'Est, en Haute-Garonne, dans la plaine du Lauragais, où elle est cultivée dans des sols argilo-calcaires.

LE SUD-EST

L'asperge est également produite sur le littoral méditerranéen, dans des paysages balayés par le mistral et la tramontane, où elle développe une finesse singulière. Pour retenir le sable marin très fin qui compose les sols de la région, les producteurs ont recours à différentes techniques, telles que la pose de paille, le semis d'orge et de seigle entre les rangs, ou encore l'installation de gerbes de roseaux.



UNE PRODUCTION DE QUALITÉ GARANTIE PAR UN SAVOIR-FAIRE MINUTIEUX

En tant que production saisonnière, l'asperge est généralement une culture de diversification alternative pour les vignerons et les céréaliers.

De la préparation des buttes à la récolte exclusivement manuelle en passant par le suivi rigoureux de la température des sols, la production de ce légume noble et fragile repose sur des pratiques culturelles spécifiques, transmises de génération en génération, et respectueuses des exigences environnementales d'aujourd'hui.

UNE CULTURE RECONNUE PAR DES SIGNES OFFICIELS DE QUALITÉ

Grâce au savoir-faire de ses producteurs et, sous l'impulsion de cahiers des charges exigeants, la filière française d'asperges a déjà obtenu la certification IGP (Indication Géographique Protégée) de deux de ses territoires de production, ainsi qu'un Label Rouge, une reconnaissance du travail accompli.

LES ASPERGES DU BLAYAIS IGP

Bénéficiant d'une IGP depuis 2015, les Asperges du Blayais sont cultivées entre la Côte Atlantique et l'Estuaire de la Gironde, dans des sols de sable noir, riches en humus, qui retiennent la chaleur et contribuent à leur croissance rapide. Le climat doux et humide de la région favorise quant à lui l'équilibre gustatif, entre douceur et amertume. Blanches ou violettes selon le cahier des charges, les Asperges du Blayais sont identifiables grâce à leur pointe serrée, très fondante en bouche, et leur turion bien formé.

LES ASPERGES DES SABLES DES LANDES, UNE PRODUCTION RECONNUE PAR UNE IGP ET UN LABEL ROUGE

Obtenu en 2005, l'IGP Asperges des Sables des Landes certifie aux consommateurs l'origine Landes de ce produit haut de gamme, garantie par la maîtrise de la traçabilité, des aspergeraies jusqu'à la vente. Cette asperge blanche ou violette doit son caractère à l'héritage naturel du terroir landais, mariage d'un sol sablonneux et d'un climat océanique doux et vif à la fois. Elle se récolte de mars à juin, puis est conditionnée dans l'aire géographique composée du département des Landes, étendue à la zone définie sous le nom des « Landes de Gascogne » : le département des Landes en entier et autres départements limitrophes.

Obtenu le 1^{er} mars 2024, le Label Rouge certifie officiellement la qualité supérieure du produit. Les critères de sélection ont trait tant à la production (sélection des variétés, conduite des parcelles et de la production, respect de la fraîcheur à la récolte jusqu'à l'expédition...) qu'au niveau du goût (tests organoleptiques sur l'aspect, la couleur, l'odeur, la tendreté...). Le Label Rouge a été associé à l'IGP Asperges des sables des Landes en juillet 2024.

La terre, c'est la vie. On alterne les cultures pour maintenir l'équilibre de la vie. Les asperges, c'est avant tout un énorme volume racinaire. Une fois que l'on enlève la plante, il reste toutes ses racines dans le sol qui sont détruites naturellement sous l'action de champignons et de bactéries. Il faut alors attendre de retrouver un équilibre dans le sol, avant de replanter de l'asperge.

FRÉDÉRIC FAILLIÈRES
Producteur en Gironde.

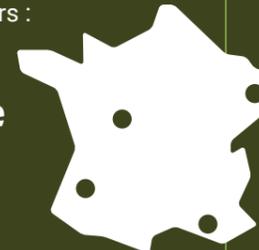
Source : Agence Bio

LES ASPERGES FRANÇAISES EN CHIFFRES

UNE PRODUCTION FRANÇAISE D'EXCELLENCE

6 700 hectares répartis dans 4 principaux terroirs :

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



27 300 récoltées à la main entre février et juin



2 IGP



1 Label Rouge



L'ASPERGE FRANÇAISE DANS NOS PANIERS DE SAISON

Quantité moyenne à l'achat : **791 g**

Fréquence d'achat : **2,9 fois** par saison

Quantité achetée en moyenne pendant la saison : **2,3 kg**

Les régions les plus grandes consommatrices d'asperges :

La région parisienne, le Sud-Est, le Centre-ouest et l'Ouest



La région du Sud-Est

est la plus amatrice d'asperges vertes



La Région parisienne

est, quant à elle, celle qui consomme le plus d'asperges blanches

Les marchés



Le lieu d'achat N°1

À la différence des autres légumes frais qui s'achètent principalement en hyper et supermarchés

Les critères de choix les plus importants



78%
La fraîcheur



55%
Le prix



44%
L'origine

(Source : Kantar Worldpanel 2024)

EN CUISINE AVEC L'ASPERGE

Top 3 des ustensiles les plus utilisés pour la cuisson :



La casserole



L'autocuiseur



La poêle

Un potentiel culinaire à découvrir :

31% des Français la dégustent seule

DES ASPERGERAIES AUX ÉTALS, LA CULTURE ATYPIQUE ET MINUTIEUSE D'UN LÉGUME PRÉCIEUX

L'asperge fait partie des rares cultures légumières dites pérennes, c'est-à-dire qu'elle est mise en place pour une dizaine d'années. Tout commence lorsque les producteurs creusent des sillons pour y enterrer les griffes, des racines obtenues à partir de graines qui se sont développées pendant un à deux ans en pépinière. Une fois les griffes plantées, les premières asperges sont ensuite récoltées au bout d'un an.

L'ASPERGERAIE AU FIL DES SAISONS

La culture de l'asperge repose sur un cycle annuel, rythmé par différentes étapes opérées par le plus grand soin par les producteurs.

DE JUILLET À OCTOBRE, L'ASPERGE EST EN VÉGÉTATION

Sous terre, les griffes se développent en un système racinaire qui emmagasine, grâce à la photosynthèse, les réserves nécessaires au bon développement de la plante et à la production des turions au printemps suivant. À l'extérieur, les tiges et les rameaux, appelés cladodes, se développent en une végétation verte et touffue qui peut dépasser 1,50 m.

EN OCTOBRE, L'ASPERGERAIE ATTEINT SA MATURITÉ

Les branches se dessèchent et la végétation change de couleur. Elle passe du vert au jaune avant d'être broyée par les producteurs.

On peut dire que l'asperge est une culture inversée. D'habitude, on fait pousser une plante et on récolte les fruits. Pour l'asperge, on récolte d'abord la pousse. Et au bout d'une cinquantaine de jours de cueillette, on arrête et on laisse la plante grandir.

GUILLAUME THOMAS
Producteur dans le Maine et Loire.



DE NOVEMBRE À JANVIER, L'ASPERGERAIE EST EN PHASE DE REPOS HIVERNAL

Les asperges ont comme particularité de ne pas pousser toute l'année. A la fin de l'automne, l'aspergeraie entre donc en dormance pour plusieurs semaines.

EN FÉVRIER ET MARS, LES PRODUCTEURS PRÉPARENT LA RÉCOLTE

Les producteurs d'asperges blanches ou violettes procèdent au buttage des aspergeraies : à l'aide d'une charrue spécifique, ils réalisent une butte de terre d'environ 35 cm de hauteur qui recouvre la griffe, et où les turions se développent, à l'abri du soleil et du vent.

Pour favoriser la pousse des asperges, les producteurs réalisent ensuite le « paillage » des buttes, c'est-à-dire qu'ils les recouvrent d'une bâche thermique qui va concentrer la chaleur et permettre à la terre de se réchauffer. Certains peuvent également mettre en place des tunnels à l'aide d'arceaux et d'une deuxième bâche transparente, telle une mini-serre, pour gagner en précocité et mieux répartir la production.

DE FÉVRIER À JUIN, LE TEMPS DE LA RÉCOLTE

Entièrement réalisée à la main, la récolte des asperges est quotidienne pour garantir aux consommateurs un produit de qualité et une fraîcheur optimale. Elle nécessite par ailleurs une grande dextérité pour ne pas abîmer les turions.

Une fois récoltées, les asperges partent directement en stations de conditionnement, où elles sont nettoyées à l'eau claire et rafraîchies à cœur, soit par trempage dans de l'eau froide à une température comprise entre 1 et 3°C (technique de l'hydrocooling), soit par stockage dans une chambre froide où l'atmosphère de 3°C est saturée d'humidité. Ces techniques 100% naturelles visent à bloquer l'évolution et entretenir leur fraîcheur. Les asperges sont ensuite triées, coupées, calibrées et conditionnées : soit en vrac (généralement en caisse de 5kg), soit en bottes (de 500g ou 1kg), ou encore en sachets fraîcheur (de 500g, 750g ou 1kg). Elles sont ensuite expédiées sur les lieux de consommation.

Lorsque la récolte se termine, les aspergeraies entrent à nouveau en végétation et c'est un nouveau cycle qui redémarre.



UNE CULTURE SENSIBLE AUX VARIATIONS CLIMATIQUES

L'asperge a besoin d'un climat doux supérieur à 12°C pour pouvoir se développer. C'est pourquoi, dès la fin de l'hiver, les producteurs suivent avec attention la température des sols à l'aide de sondes connectées. La gestion des bâches thermiques demande par ailleurs une attention quotidienne pour garantir la température optimale à la croissance de l'asperge.

UNE DÉCLINAISON DE COULEURS... ET DE GOÛTS !

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.

BLANCHE COMME NEIGE

L'asperge blanche pousse exclusivement dans le sol, dans une petite butte, sur laquelle les producteurs installent une bâche opaque pour limiter l'impact de la lumière. Elle est récoltée avant même sa sortie de terre, à l'aide d'une gouge, un instrument allongé qui permet de couper l'asperge directement sous la butte de terre.

Côté saveur ?

L'asperge blanche révèle en bouche une texture fondante, ainsi qu'un goût fin et délicat, parfois relevé d'une légère pointe d'amertume.



VIOLETTE EN GOGUETTE

Produite dans des conditions identiques à celles de l'asperge blanche, l'asperge violette a été très légèrement exposée à la lumière du soleil. Elle est récoltée lorsque la pointe sort de terre, colorant ainsi de teintes rosées ou plus intenses tout ou partie de l'asperge.

Côté saveur ?

L'asperge violette offre un goût un peu plus fruité que l'asperge blanche.

EN VERT ET CONTRE TOUT

Synonyme de grand air, l'asperge verte 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 ?

L'asperge verte se distingue par son goût plus prononcé et sa texture plus croquante. Elle peut tout aussi bien se déguster crue que cuite !



L'ASPERGE POURPRE

Plus rare et cultivée comme l'asperge verte, l'asperge pourpre est issue d'une variété particulière.

Côté saveur ?

Très tendre, elle se caractérise par un goût doux et sucré. Il est recommandé de la déguster crue afin de conserver sa jolie robe colorée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

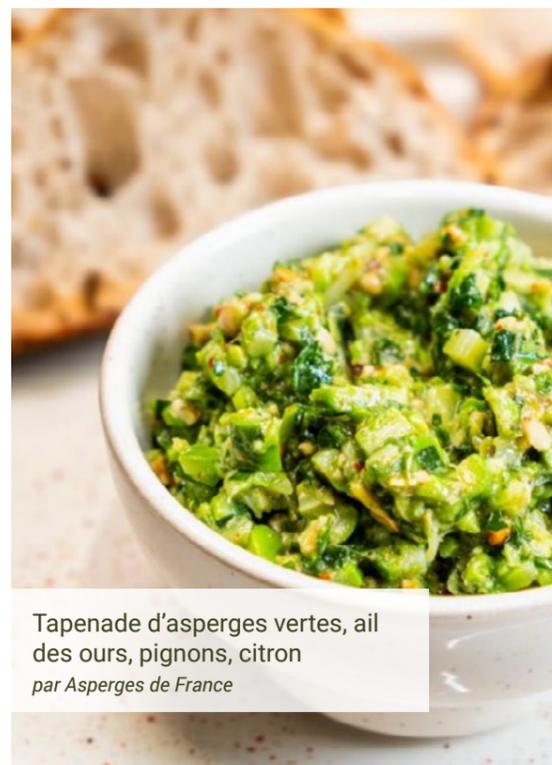
En début de saison, les asperges sont plus grosses car la plante est reposée après la saison hivernale. Les plants sont alors gorgés de sucre offrant au légume un goût beaucoup plus doux. En fin de saison, le calibre s'affine progressivement et l'asperge devient un peu plus amère du fait qu'il y ait moins de sucre dans la plante.

UN PRINTEMPS SAVOUREUX ET CRÉATIF AVEC LES ASPERGES FRANÇAISES

LES ASPERGES DE FRANCE INSPIRENT NOS MENUS PRINTANIERS

Souvent perçue comme un met d'exception, l'asperge n'est pas seulement réservée aux grandes occasions ! Alliée d'une alimentation saine et équilibrée, elle sait répondre à toutes les envies gourmandes et trouve très facilement sa place dans les repas du quotidien. Rapides à préparer, elles se cuisinent avec simplicité de mille et une manières selon les envies et les goûts de chacun : gratinées, rôties, sautées à la poêle ou snackées à la plancha, émincées, poêlées, découpées, déglacées, ou encore émulsionnées. A l'apéro, en entrée, en accompagnement d'un plat et même en dessert, elles jouent les vedettes sur nos tables printanières et ne cessent d'étonner les papilles de leurs saveurs plurielles.

Pour inviter le printemps à l'apéro



Tapenade d'asperges vertes, ail des ours, pignons, citron
par Asperges de France



Trio asperges, aubergines, poivrons, comme une ratatouille
par Asperges de France

Pour accompagner son plat en couleurs



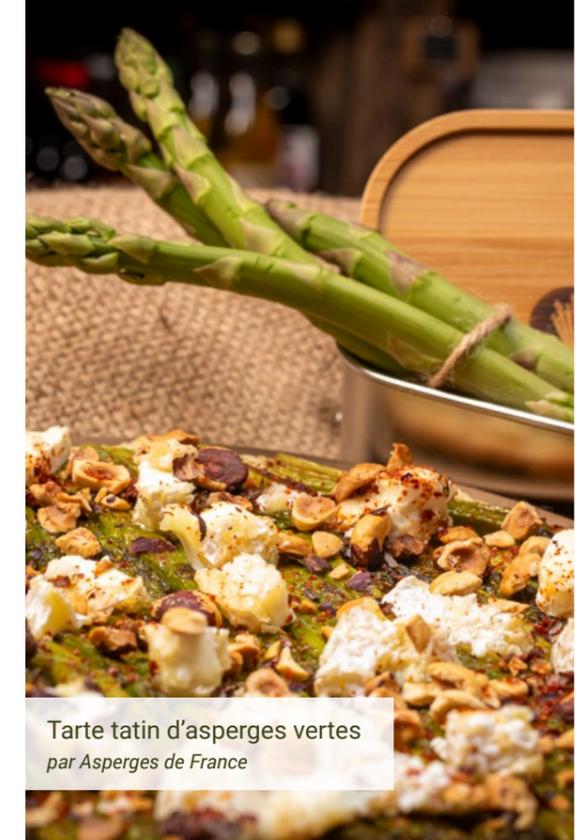
Roulé d'asperges blanches aux épices douces
par Asperges de France

Pour oser les associations de saveurs



Minute d'oeuf cocotte aux asperges vertes
par Asperges de France

Pour goûter au plaisir d'une recette réconfortante



Tarte tatin d'asperges vertes
par Asperges de France

Pour jouer la carte de l'originalité



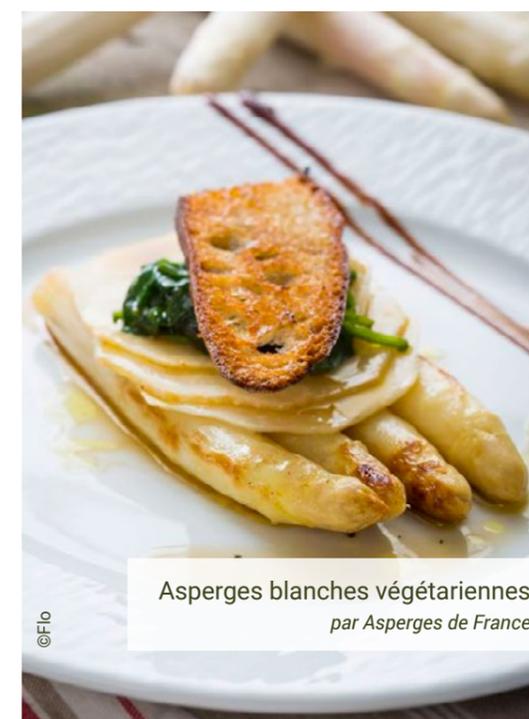
Salade d'asperges vertes
par Asperges de France

Pour profiter pleinement de la fraîcheur des asperges de France



Crème brûlée asperges françaises et noisettes caramélisées, tartare de fraises et copeaux de chocolat
par Asperges de France

Pour surprendre ses invités à la fin du repas



Asperges blanches végétariennes
par Asperges de France

Pour servir une entrée raffinée



BIEN CHOISIR SES ASPERGES ORIGINE FRANCE

La fraîcheur des asperges est reconnaissable à plusieurs critères : une tige bien droite, lisse et ferme, au point d'être cassante ; un bourgeon aux écailles bien serrées et un talon légèrement brillant et humide. Les asperges vertes doivent par ailleurs être colorées sur les trois quarts de leur longueur.

BIEN CONSERVER SES ASPERGES ORIGINE FRANCE

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

BIEN CUISINER SES ASPERGES ORIGINE FRANCE

1^{re} étape : Préparer ses asperges, rien de plus simple

Après avoir coupé cassé ou coupé les talons (environ 2 cm), les asperges blanches et violettes doivent être épluchées avec un économiseur, du bas de la pointe vers la zone de coupe. Pour ramollir la peau, il est possible de les peler après les avoir plongées dans une casserole d'eau bouillante pendant 3 minutes.

Les asperges vertes n'ont, quant à elles, pas besoin d'être pelées.

2^e étape : Faire cuire ses asperges, autant de possibilités que de plaisirs gourmands

Si les asperges se prêtent à différents modes de cuisson en fonction des recettes, elle se cuisent généralement à l'eau, à la vapeur, au four ou à la poêle :

À L'EAU : Plonger les asperges dans de l'eau salée légèrement bouillante entre 3 et 5 minutes si elles sont vertes, et entre 8 et 10 minutes si elles sont blanches. Pour vérifier le stade de cuisson, il suffit de piquer un couteau dans l'une des pointes. L'idéal, pour une cuisson parfaite, est de cuire les asperges en botte, dans une marmite avec couvercle. La pointe sera dirigée vers le haut et dépassera de l'eau pour cuire à la vapeur. Il est également possible, pour reproduire ces conditions idéales de cuisson, d'utiliser un cuit-asperge.

À LA VAPEUR : Selon le diamètre et la variété de l'asperge, le temps de cuisson varie de 10 à 15 minutes.



À LA POËLE : Après avoir fait chauffer un filet d'huile d'olive, dans une poêle, snacker les asperges sur feu vif 10-15 minutes si elles sont vertes, ou 15-20 minutes si elles sont blanches, en prenant soin de les retourner régulièrement.

AU FOUR : Disposer les asperges dans un plat ou sur une plaque de cuisson, les badigeonner avec de l'huile d'olive avant de les enfourner à 200°C pendant 10 à 15 minutes si elles sont vertes ou pendant 14 à 20 minutes si elles sont blanches.



ASPERGES de France

À PROPOS DE L'AOPN ASPERGES DE FRANCE

L'association Asperges de France fédère, depuis octobre 2008, les producteurs français d'asperges. Reconnue Association d'Organisations de Producteurs Nationale (AOPn) par le Ministère de l'Agriculture, elle rassemble près de 150 producteurs, à travers 8 structures adhérentes présentes au sein des principaux bassins de production :

- Le Maine et Loire avec Fleuron d'Anjou et Nanteurop
- Le Sud-Ouest avec Copadax, Les Vignerons de Tutiac, Maisadour et Planasa
- Le Sud-Est avec Arterris et Cofruid'Oc



L'AOPn Asperges de France est l'interlocuteur officiel et privilégié de la filière française. Ce statut lui confère une légitimité d'action auprès des pouvoirs publics, de l'interprofession des fruits et légumes (Interfel) dont elle est membre, des instituts de recherches et d'expérimentation ainsi qu'auprès des clients de ses membres. L'AOPn Asperges de France a pour mission de représenter et défendre les intérêts des producteurs sur les thématiques :

Marché : connaître la production d'asperges et les marchés via l'anticipation de l'offre, le suivi et l'analyse des campagnes françaises et européennes

Communication : soutenir et développer la consommation d'asperges en valorisant le produit auprès des consommateurs et des professionnels de la filière Fruits et Légumes

Technique : faire le lien entre la recherche, l'expérimentation et les producteurs et coordonner la création d'un outil pour favoriser la production d'asperge de qualité

PLUS D'INFORMATIONS SUR : ASPERGES-DE-FRANCE.FR

Suivez @aspergesdefrance sur les réseaux sociaux



Crédits photos : ©AOPn Asperges de France

CONTACTS PRESSE

Gulfstream Influence

Anahita Lesani
alesani@gs-com.fr • 06 34 41 17 88

Laetitia MATKOWSKA
lmatkowska@gulfstream-group.com • 06 03 51 57 65