



LIVRET CULINAIRE 2025

SAVOUREZ LE PRINTEMPS AVEC ASPERGES DE FRANCE

ZOOM SUR
les Asperges de France
et leurs nombreux atouts

TOUTES LES ASTUCES
pour bien les choisir,
les conserver et les cuisiner

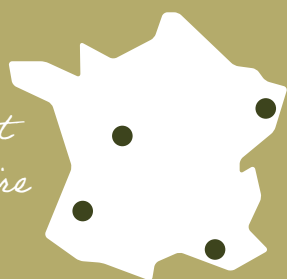
9 RECETTES
gourmandes et créatives
à partager

LA FILIÈRE ASPERGES DE FRANCE, UNE PRODUCTION D'EXCELLENCE QUI NOUS RÉGALE À CHAQUE PRINTEMPS !

Aussi mystérieuse que savoureuse, l'asperge symbolise à elle seule le retour des beaux jours. Issue de terroirs d'exception, elle est le fruit d'un savoir-faire minutieux partagé par des producteurs passionnés et respectueux des exigences environnementales d'aujourd'hui.

4 PRINCIPAUX TERROIRS DE PRODUCTION EN FRANCE

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



3 À 5 MOIS DE PRODUCTION

L'asperge se déguste pleinement de mars à mai. Cependant, les variétés les plus précoces pointent dès février tandis que les plus tardives prolongent le plaisir jusqu'en juin.



4 COULEURS ET AUTANT DE SAVEURS !



Blanche



Violette



Verte



Pourpre

3 SIGNES OFFICIELS DE QUALITÉ



IGP Asperges du Blayais

(bassin du Sud-Ouest :
une partie de la Charente-
Maritime et une partie de
la Gironde)



IGP Asperges des Sables des Landes

(bassin du Sud-Ouest :
Les Landes et une
partie de la Gironde)



Un Label Rouge Asperges

(associé à l'IGP Asperges
des Sables des Landes)

L'ASPERGE, UN CONCENTRÉ DE BIENFAITS SANTÉ

Appréciée pour sa fraîcheur exceptionnelle et ses saveurs raffinées, l'asperge nous fait également du bien grâce à ses nombreuses qualités nutritionnelles, qui font d'elle un aliment de choix dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée.

UNE VÉRITABLE ALLIÉE POUR GARDER LA LIGNE

Avec moins de 30 kcal pour 100g l'asperge est un légume à faible valeur énergétique. abandonnés par les eaux.

UN ATOUT POUR PRÉSERVER L'ORGANISME

L'asperge apporte un certain nombre d'antioxydants notamment des polyphénols, des thiols et des saponines qui aident à protéger les cellules.

UN LÉGUME DIURÉTIQUE

Composée à 95% d'eau, l'asperge aide à l'élimination des toxines et des liquides présents en excès dans l'organisme.

UN CONCENTRÉ DE VITALITÉ AU NATUREL

Riche en vitamine B9 (folate) et source de vitamine C, l'asperge contient également des minéraux comme le potassium, le calcium et le magnésium.

UN ALIMENT DE CHOIX POUR LES FUTURES MAMANS

5^{ème} aliment le plus riche en folate, l'asperge est une excellente source de vitamine B9 qui joue un rôle essentiel en cas de grossesse en prévenant les anomalies du système nerveux de l'embryon.

DES BIENFAITS SUR LE SYSTÈME DIGESTIF

Riche en fibres alimentaires, l'asperge aide à améliorer le transit intestinal en douceur.



UN ÉVENTAIL DE COULEURS ET DE SAVEURS

Blanches, violettes, vertes ou pourpres, les asperges françaises offrent une déclinaison de couleurs et de goûts, directement liée à leur mode de production et à leur exposition à la lumière du soleil. Zoom sur ce qui fait la particularité et la richesse gustative de chacune d'entre elles.



L'ASPERGE BLANCHE

L'asperge blanche pousse dans une petite butte de terre à l'abri des rayons du soleil. 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.



On l'aime pour...

Sa texture fondante, son goût fin et délicat, parfois relevé d'une légère pointe d'amertume.

L'ASPERGE VIOLETTE

L'asperge violette, qui conserve un turion blanc, doit la teinte rosée de sa pointe à une légère exposition à la lumière du soleil. Elle est récoltée à l'aide d'une gouge lorsque la pointe sort de terre.

On l'aime pour...

Ses saveurs un peu plus fruitées que l'asperge blanche.



L'ASPERGE VERTE

Contrairement à l'asperge blanche, l'asperge verte pousse au soleil. Produite en dehors de la terre, elle se pigmente à la lumière. Elle est récoltée à l'aide d'un couteau, au ras du sol. Dans nos assiettes, elle se déguste aussi bien crue que cuite.

On l'aime pour...

Son goût prononcé et sa texture croquante.



L'ASPERGE POURPRE

Issue d'une variété particulière, l'asperge pourpre est plus rare. Cultivée comme l'asperge verte, elle se déguste crue afin de conserver sa jolie robe colorée.

On l'aime pour...

Ses saveurs douces et sucrées.



BIEN CHOISIR ET CONSERVER SES ASPERGES



SUR LES ÉTALS, ON OUVRE L'ŒIL

Au moment de l'achat, 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**.

En ce qui concerne les asperges vertes, elles doivent **être colorées sur les trois quarts de leur longueur**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les asperges plus tendres sont celles de plus gros calibres.

À LA MAISON, ON ADOPTE LES BONNES RÈGLES DE CONSERVATION POUR PRÉSERVER LEUR FRAÎCHEUR ET LEURS SAVEURS

Pour éviter qu'elles se dessèchent, les asperges fraîches se conservent **dans un linge humide 3 ou 4 jours au bas du réfrigérateur**.

La conservation au réfrigérateur d'asperges cuites n'est pas recommandée car elles deviendraient molles et perdraient toutes leurs saveurs. Elles peuvent en revanche être très facilement congelées crues ou une fois blanchies 3 minutes à l'eau bouillante.



EN CUISINE AVEC L'ASPERGE

Délicate et raffinée, l'asperge est, sous ses apparences, un légume facile à cuisiner. Simple et rapide à préparer, elle se prête à différents modes de cuisson en fonction des goûts, des envies et des recettes.

1^{ère} étape

PRÉPARER SES ASPERGES, RIEN DE PLUS SIMPLE

Si elles sont blanches ou violettes, commencez par casser ou couper les talons (environ 2 cm) avant de les éplucher à l'aide d'un économe, du bas de la pointe vers la zone de coupe.

Si elles sont vertes, il suffit de casser ou couper les talons, elles n'ont pas besoin d'être pelées.



TOUS LES TUTOS CUISINE
SUR LE SITE EN UN CLIC

2^{ème} étape

FAIRE CUIRE SES ASPERGES, AUTANT DE POSSIBILITÉS QUE DE PLAISIRS GOURMANDS



RÔTIES AU FOUR

Simplement arrosées d'huile d'olive et délicatement assaisonnées, les asperges cuites au four offrent en bouche des arômes plus concentrés.

- 1 Préchauffez le four à 200°C et disposez les asperges déjà préparées dans un plat ou sur une plaque de cuisson.
- 2 Badigeonnez-les avec de l'huile d'olive.
- 3 Enfourez vos asperges vertes pendant 10 minutes (ou 15 minutes si elles sont encore trop fermes) ou vos asperges blanches pendant 14 minutes (ou 20 minutes si elles sont encore trop fermes).
- 4 À la sortie du four, salez et poivrez.

L'astuce du Chef

Avant la sortie du four, vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau.





SAISIES À LA POÊLE

Moins répandue mais pourtant savoureuse, la cuisson à la poêle permet d'obtenir des asperges snackées légèrement grillées. Un régal pour les papilles !

- 1 Dans une poêle à feu vif, versez un filet d'huile d'olive.
- 2 Faites revenir les asperges déjà préparées environ 10-15 minutes si elles sont vertes ou environ 15-20 minutes si elles sont blanches, en prenant soin de les retourner régulièrement.

L'astuce du Chef

Les asperges peuvent être coupées en tronçons avant d'être snackées pour faciliter la cuisson et diversifier les usages.



CUITES À LA VAPEUR

Ne nécessitant pas de matières grasses, ce mode de cuisson est idéal pour préserver les vitamines et les nutriments des asperges.

- 1 Répartissez les asperges déjà préparées dans un panier vapeur.
- 2 Faites-les cuire entre 12 et 18 minutes, selon leur diamètre et leur variété

L'astuce du Chef

Les asperges préparées à la vapeur peuvent se déguster chaudes, froides ou tièdes.



BLANCHIES À L'EAU

Plongées en botte dans une marmite avec couvercle, les asperges se cuisent dans de l'eau salée, pointe vers le haut pour préserver leur saveur naturelle. Il est également possible, pour reproduire ces conditions idéales de cuisson, d'utiliser un cuit-asperge.

- 1 Salez et portez l'eau à légère ébullition..
Plongez vos asperges déjà préparées dans
- 2 l'eau :
 - de 3 à 5 minutes pour les asperges vertes (en fonction du calibre)
 - de 8 à 10 minutes pour les asperges blanches (en fonction du calibre)
- 3 Une fois cuites, mettez-les dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson

L'astuce du Chef

Pensez à ajouter quelques tranches de citron pour éviter l'oxydation.



POUR UN PRINTEMPS 2025 SAVOUREUX, LAISSEZ-VOUS TENTER PAR LES ASPERGES DE FRANCE !

Si l'asperge est souvent perçue comme un mets d'exception réservée aux grandes occasions, elle trouve pourtant très facilement sa place dans les repas du quotidien.

De l'apéro au dessert pour les plus audacieux en passant par l'entrée et le plat principal, elles s'invitent à toutes les étapes de nos menus. Son goût délicat sublime aussi bien les préparations culinaires inspirées des dernières tendances food que les plus classiques. Place à notre sélection de recettes créatives et gourmandes !



A L'APÉRO...

Sous forme de dip, de tapas ou de tapenade revisitée, les asperges font de cet instant de convivialité une expérience culinaire à part entière !

Croquetas D'ASPERGES BLANCHES

PAR ASPERGES DE FRANCE



Difficulté



Pour
4 personnes



Préparation
20 min



Cuisson
15 min

INGRÉDIENTS

250 g d'asperges blanches

1/2 L de lait

60 g de beurre

60 g de farine

100 g de jambon blanc

100 g de mozzarella

1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

Pelez les asperges et coupez les talons (environ 2cm).

Dans un gros volume d'eau salée porté à ébullition, plongez les asperges et laissez les cuire entre 8 à 10 minutes en fonction de leur diamètre.

En parallèle, faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole puis versez la farine en une seule fois et mélangez jusqu'à obtenir un roux.

Versez le lait petit à petit tout en continuant de mélanger jusqu'à obtenir une béchamel.

Découpez en fines lamelles les asperges, en petit dés le jambon blanc et la mozzarella.

Mélangez le tout à la béchamel, salez et poivrez.

Moulez les croquetas en formant de petites boules.

Panez chaque croqueta en les passant d'abord dans de la farine, puis dans de l'oeuf puis dans de la chapelure et laissez frire quelques minutes.



Tapenade d'asperges vertes, AIL DES OURS, PIGNONS, CITRON

PAR ASPERGES DE FRANCE



Difficulté



Pour
4 personnes



Préparation
20 min



Cuisson
15 min

INGRÉDIENTS

250 g d'asperges blanches
1/2 L de lait
60 g de beurre
60 g de farine
100 g de jambon blanc
100 g de mozzarella
1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

Epluchez les asperges et coupez les talons (environ 2 cm).

Salez et portez l'eau à légère ébullition, puis y ajouter les asperges et laissez cuire durant 3 à 5 minutes (selon leur diamètre).

Emincez les asperges et l'ail des ours puis mélangez les deux préparations.

Grillez les pignons puis concassez-les, ajoutez le piment d'espelette.

Mixez le tout, salez, poivrez.

Ajoutez un filet d'huile d'olive puis le jus de citron.

Mélangez bien.

L'IDÉE RECETTE ANTI-GASPI

Alors que 69 % des Français jettent les parties coupées de l'asperge, pensez à utiliser les queues et les épluchures pour préparer un délicieux velouté !



Torsade d'asperges (MIX VERTES ET BLANCHES), CRÈME CITRON FROMAGE

PAR ASPERGES DE FRANCE



Difficulté



Pour
4 personnes



Préparation
20 min



Cuisson
10 min

INGRÉDIENTS

6 asperges vertes
6 asperges blanches
1 rouleau de pâte feuilletée
1 c. À soupe d'huile d'olives
1 c. À soupe de graines de sésame
1 fromage blanc de lait de brebis
Des zestes et jus d'un demi citron
1 pointe de miel liquide

PRÉPARATION

Couper les talons des asperges. Les éplucher et les mettre dans un plat.

Les assaisonner avec l'huile d'olive, le sésame noir, et du sel.

Couper le feuilletage en 12 bandes (lanières).

Torsader chaque bande autour de l'asperge.

La pointe de l'asperge dépasse ainsi de quelques centimètres du feuilletage.

Déposer dans une plaque et mettre au four à 180 degrés pendant 10 minutes.

Pour la sauce, mélangez le fromage blanc de lait de brebis, les zestes et jus d'un demi citron, salez, poivrez avec 1 pointe de miel.



EN ENTRÉE

Bien au-delà de la traditionnelle, et délicieuse, asperge-vinaigrette, les asperges dévoilent un véritable potentiel culinaire dès le début du repas avec des recettes faciles à réaliser et résolument délicieuses.

Salade D'ASPERGES VERTES

PAR ASPERGES DE FRANCE



Difficulté



Pour
4 personnes



Préparation
30 min



Cuisson
15 min

INGRÉDIENTS

- 1 kg d'asperges vertes
- 150 g de fêta
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cc d'origan
- 50 g de pistaches concassées

PRÉPARATION

Coupez les talons des asperges (environ 2 cm).

Versez par dessus un filet d'huile d'olive ainsi que du sel et mélangez bien.

Dans une poêle à feu vif, faites revenir vos asperges vertes entre 10 à 15 min et veillez à les retourner régulièrement.

Une fois snackées, coupez les asperges en tronçons de 2cm.

Ajoutez l'origan frais, émiettez la fêta, concassez les pistaches puis ajoutez tout cela au plat.

Assaisonnez le tout avec un filet d'huile d'olive et poivrez.



Tarte tatin

D'ASPERGES VERTES

PAR ASPERGES DE FRANCE



Difficulté



Pour
4 personnes



Préparation
40 min



Cuisson
30 min

INGRÉDIENTS

- 1 kg d'asperges vertes
- 1 crottin de chèvre mi-sec
- 100 grammes de noisettes grillées concassées
- 1 pâte feuilletée
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de piment d'espelette

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°.

Rôtir les asperges vertes au four pendant 10 minutes.

Ensuite, placer les asperges dans un moule à tarte et recouvrir d'un disque de pâte feuilletée.

Cuire au four pendant 20 minutes.

Après la cuisson, démouler et retourner la tarte.

Émietter le fromage de chèvre sur le dessus des asperges et ajouter les noisettes ainsi que le piment d'espelette.



Asperges

MIMOSA

PAR ASPERGES DE FRANCE



Difficulté



Pour
4 personnes



Préparation
10 min



Cuisson
15 min

INGRÉDIENTS

1 kg d'asperges blanches
2 œufs durs
20 grammes de ciboulette
1 jaune d'œuf
1 c à café de moutarde
30 cl d'huile végétale
20 grammes de noisettes
grillées concassées

PRÉPARATION

Éplucher et enlever le talon des asperges.

Les cuire dans l'eau bouillante salée 15 minutes.

Les enlever de l'eau et profiter de l'eau de cuisson des asperges pour y cuire les œufs durs (qui prendront le goût de l'asperge) 10 min.

FAIRE LA MAYONNAISE

Mélanger 1 jaune d'œuf dans un saladier avec la moutarde. Fouetter en incorporant l'huile en petits filets continus.

Une fois la mayonnaise finie. (On peut rajouter le jus d'un citron jaune).

Couper les asperges en 2 dans la longueur et venir les ranger dans un plat.

A l'aide d'une cuillère à café, répartir la mayonnaise citronnée sur les asperges.

Écaler les œufs durs et les écraser à la fourchette pour les concasser en petits morceaux. Les répartir sur le dessus des asperges. Les saupoudrer de ciboulette ciselée et de noisettes grillées.



EN ACCOMPAGNEMENT DU PLAT PRINCIPAL

Avec goût et raffinement, les asperges subliment aussi des viandes ou des produits de la mer.

Carré d'agneau ET ASPERGES BLANCHES RÔTIES AU FOUR

PAR ASPERGES DE FRANCE



Difficulté



Pour
4 personnes



Préparation
40 min



Cuisson
35 min

INGRÉDIENTS

- 1 carré d'agneau 8 côtes
- 1 kg d'asperges blanches
- 1 orange
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 tiges d'aillet
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

Snackez le carré d'agneau dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et du sel pendant quelques minutes.

Ensuite, le rôtir au four pendant 20 minutes à 200°.

Pelez les asperges et les taillez en tronçon de 10 cm environ.

Récupérez le jus de cuisson et déglacez au vin blanc.

Ajoutez du miel et du jus d'orange pressé.

Plongez les asperges dedans et cuire au four environ 15 minutes à 200°.

Arrosez les asperges régulièrement pendant la cuisson au four.

Découpez le rôti en fines tranches.

Récupérez et versez le jus sur l'ensemble et poivrez.

Incisez les tiges d'aillet et les répartir sur le plat.



Asperges blanches

ET NOIX DE ST JACQUES

PAR ASPERGES DE FRANCE



Difficulté



Pour
4 personnes



Préparation
20 min



Cuisson
5 min

INGRÉDIENTS

500 g d'asperges blanches
8 noix de St Jacques
1 cs d'huile d'olive
2 citrons verts
1 cc de piment paillette

PRÉPARATION

Pelez les asperges blanches et coupez les talons (environ 2cm) puis les découper en deux dans le sens de la longueur.

Versez un filet d'huile d'olive et du sel par dessus puis bien mélanger.

Dans une poêle à feu vif, snackez les asperges pendant 2 à 3 minutes sans oublier de les retourner régulièrement.

Coupez les noix de St Jacques en fines tranches, comme pour un carpaccio et déposer les tranches sur le lit d'asperges.

Assaisonnez avec le jus de citron vert et un filet d'huile d'olive.

Salez, poivrez.

Saupoudrez avec parcimonie de piment paillette puis ajoutez quelques copeaux d'asperges blanches crues et de fines tranches de citron vert.



Crème brûlée asperge ET NOISETTES CARAMÉLISÉES, TARTARE DE FRAISE ET COPEAUX DE CHOCOLAT

PAR ASPERGES DE FRANCE



Difficulté



Pour
5 personnes



Préparation
30 min



Cuisson
40 min

INGRÉDIENTS

5 asperges blanches (calibre moyen)	7 jaunes d'œufs
1/2l de lait	100g de sucre
50g de sucre	10 fraises
40g de noisettes	1 asperge verte
250g de crème liquide	1 citron vert
	30g de chocolat noir

PRÉPARATION

Éplucher les asperges blanches, puis les émincer finement.

Dans une casserole, y mettre le sucre et les noisettes. Faire chauffer jusqu'à l'obtention d'un caramel. Déglacer avec le lait.

Y ajouter les asperges émincées. Laisser cuire 5 minutes.

Mixer le tout à chaud à l'aide d'un mixeur plongeant.

Passer le liquide au tamis de façon à avoir un lait lisse.

Dans un récipient, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à que le mélange blanchisse puis ajouter la crème liquide et le lait d'asperge.

Verser la préparation dans des ramequins à crème brûlée et faire cuire au four à 110 degrés pendant 35 minutes.

Pour la préparation du tartare de fraises, laver et équeuter les fraises. Les couper en petits dés ainsi que l'asperge verte.

Assaisonner avec le jus d'un citron vert et une cuillère à soupe de sucre.

Une fois les crèmes brûlées cuites et refroidies, saupoudrer de sucre cassonade et les caraméliser au chalumeau.

Dresser le tartare de fraises dans des verrines. Y parsemer des copeaux de chocolat noir (réalisés à partir d'une plaque de chocolat et d'un économe).

Pour l'équilibre du dessert, déguster le tartare de fraises et la crème brûlée simultanément... Régalez-vous !





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