

Les asperges vertes

de Liberchies

Côté santé

Les asperges vertes ont de nombreux atouts santé : riches en fibres, en minéraux, mais aussi en **antioxydants** grâce notamment aux vitamines A, C et E. Selon diverses études, les asperges vertes contiendraient plus de composés phénoliques (aux propriétés antioxydantes) que les asperges blanches. Les asperges vertes sont aussi très riches en vitamine B9 (cette vitamine étant particulièrement importante pour les femmes enceintes).

Pauvre en calories, +/- 20 kcal pour 100 g, l'asperge est un légume très diurétique car riche en eau, riche en potassium et ne contenant quasi pas de sodium !

Que sont les antioxydants ?



Ce sont des composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le vieillissement prématuré de nos cellules, l'apparition des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Saison

Mi-avril (en fonction du temps) à fin juin

Pour conserver au mieux vos asperges fraîches, enroulez-les dans un essuie de vaisselle humidifié et rangez-les dans le tiroir à légumes du frigo.

Au congélateur, une fois blanchies pendant trois minutes à l'eau bouillante, les asperges se conserveront environ 3 mois. Il est recommandé de les cuire sans les faire décongeler.

Contrairement aux asperges blanches (et aux habitudes), il est inutile d'éplucher les asperges vertes!

Saviez-vous que...

La culture des asperges n'est pas simple... Le processus est long et toujours dépendant de la météo. Pour en savoir plus, vous pouvez visionner ce reportage de Télésambre du mois d'avril 2022 !



L'odeur caractéristique de l'urine, après avoir consommé des asperges est due à l'élimination d'une substance appelée "méthyl-mercaptan", un produit soufré. Dès que commence la digestion, cette substance passe dans le sang, puis dans les reins pour terminer dans les urines. Et si l'odeur arrive si vite, c'est parce que l'asperge est un puissant diurétique !



Cuisiner les asperges

CUISSON A L'EAU

Il est préférable de les maintenir en botte verticalement, les têtes hors de l'eau, car celles-ci cuisent plus rapidement. Il suffit de « piquer » dans la tige à l'aide d'un couteau. Si celui-ci s'enfonce facilement, cela signifie que les asperges sont cuites. N'oubliez pas qu'il faut attendre que l'eau (salée) soit bouillante avant d'y plonger les asperges.

Durée de cuisson : 7 à 8 min.

Il existe des casseroles en inox spéciales pour la cuisson des asperges. Grâce à cette forme haute, les asperges sont disposées debout, dans l'eau bouillante à leur base et les têtes, plus fragiles, cuiront grâce à la vapeur dégagée.

CUISSON A LA VAPEUR

C'est la méthode de cuisson idéale pour préserver la saveur et les qualités nutritionnelles des asperges (= vitamines et antioxydants).

Durée de cuisson dans un cuiseur vapeur : +/- 9 à 10 min.

CUISSON A LA POELE

Moins fréquente, elle est toutefois intéressante pour mettre en valeur la saveur des asperges. Il est conseillé de faire saisir les asperges crues (entières ou en morceaux) dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Durée de cuisson : +/- 10 minutes (variable selon la taille des morceaux).

CUISSON AU BARBECUE

Réaliser un petit "radeau" d'asperges à disposer sur la grille du barbecue. Elles prendront le goût fumé du barbecue, sans tomber entre les grilles... Un filet d'huile d'olive peut être préalablement versé sur les asperges. **Durée de cuisson : +/- 5 min sur la grille du barbecue puis les retourner et cuire encore 2-3 min (en fonction du diamètre des asperges).**

Le temps de cuisson diffèrera en fonction de la taille de vos asperges ! Vérifiez toujours en piquant la tige à l'aide d'un couteau pointu (ne pas prolonger de trop la cuisson au risque d'obtenir une asperge trop molle).

Quelques idées de recettes saines, gourmandes et légères !

Risotto de quinoa aux asperges
vertes et champignons



Crème d'asperges vertes
(Capsule vidéo de 2016 pour l'émission
"Un gars Un chef" RTBF)



Pennes ail, asperges vertes
et parmesan



Tarte aux légumes verts du
Printemps et jambon Ganda



Asperges croustillantes pour l'apéro
(c'est aussi délicieux avec du saumon fumé,
jambon fumé ou parmesan râpé à la place du
pesto!)



Quiche légère
saumon-asperges

