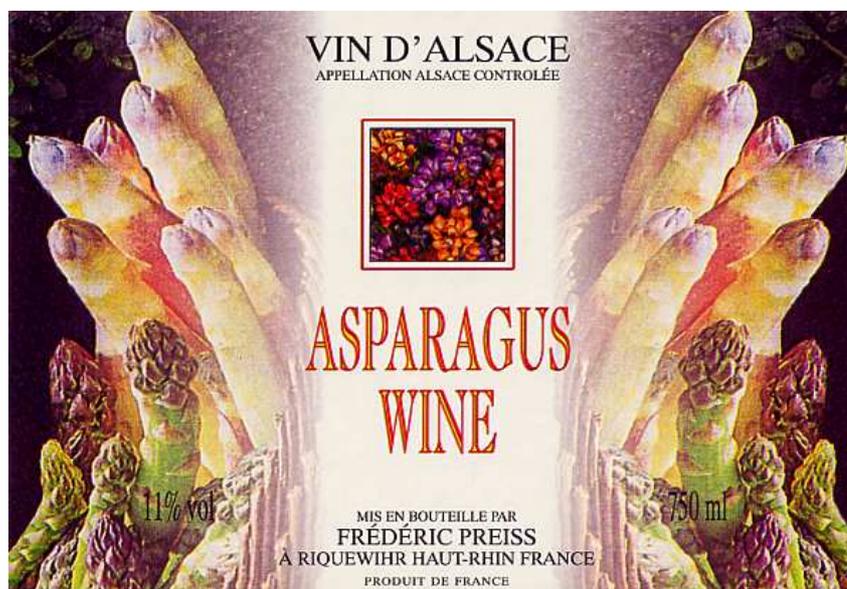
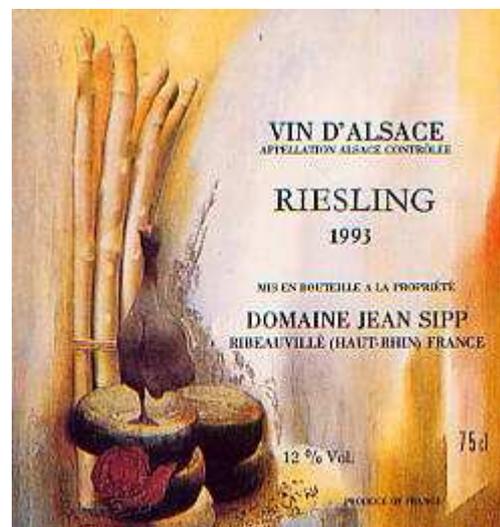


Connue des Egyptiens (comme en témoignent les fresques anciennes), appréciées des Romains, elle été quelque peu oubliée au Moyen Âge. Ce n'est qu'au XVIIème siècle que l'asperge commence à être cultivée en France. Louis XIV aimait beaucoup ce légume dont l'agronome Jean de la Quintinie l'approvisionnait dès le mois de décembre. Jusqu'aux débuts du XIXème siècle, seuls les plus fortunés pouvaient s'offrir ce légume raffiné et cher. Sa culture se répand alors en région parisienne, puis dans le Val de Loire dans les années 1870. Enfin, elle conquiert le sud de la France. De début mars à la fin juin, on distingue trois variétés d'asperges :

- **La blanche** : récoltée dès qu'elle sort de terre, elle est cultivée en Alsace, en Belgique et est importée d'Afrique du nord ; grosse et moelleuse, elle n'a pas beaucoup de goût.
- **La violette** : récoltée quand elle a émergé de quelques centimètres, elle vient d'Aquitaine, des Charentes, de la Loire, mais aussi d'Italie ; elle est délicieuse et très fruitée.
- **La verte** : cueillie lorsqu'elle mesure une quinzaine de centimètres, elle provient du Rhône (Lauris) ; c'est la plus savoureuse de toutes.



Il existe également des asperges sauvages, minces et vertes, légèrement amères mais très bonnes.

Plante potagère pérennante, l'asperge est cultivée pour ses pousses ou turions, qui s'élèvent d'une tige souterraine et se terminent par un bourgeon. Composée à 92 % d'eau et n'apportant que 25 kcal/100 g, l'asperge est la meilleure alliée des régimes de printemps, à condition bien sûr de ne pas abuser de la sauce d'accompagnement !

L'asperge participe efficacement aux fonctions d'élimination de l'organisme : ses fibres aident au bon fonctionnement intestinal et ses composés diurétiques facilitent le travail rénal. L'asperge offre une large présence de substances minérales et d'oligo-éléments. Outre le potassium, qui comme dans la majorité des végétaux arrive en tête (270 mg/100 g), l'asperge présente un niveau intéressant de calcium (20 mg), de magnésium (12 mg) et de fer (1,1 mg). Par ailleurs, le taux de sodium particulièrement bas en fait le légume idéal pour lutter contre l'hypertension.

Thème intéressant, non ?

