Travailler l'asperge

avec METRO

COMMENT LA CHOISIR ?

- ✓ **Tige ferme, presque cassante, droite et lisse**
- ✓ **Pointe (bourgeon) aux écailles bien fermées**
- ✓ **Talon légèrement humide, sain** (ni sec, ni moisi)
- ✓ **Choisissez-les de même calibre** (cuisson homogène)
- ✓ **Plus elles sont grosses, plus elles sont tendres**
- ✓ **Les asperges vertes ou pourpres doivent être colorées uniformément, au moins sur les ¾ de la tige**

COMMENT LA CONSERVER ?

Légume très fragile, **l'asperge se conserve au maximum 3 jours, au froid et à l'abri de la lumière, bien emballée dans un linge humide ou du papier journal.** Au-delà, elle devient fibreuse. Pour en profiter hors saison, blanchissez et congelez des tronçons d'asperges. Vous pourrez les réutiliser dans un potage, une omelette, un gratin, etc.

TRAVAILLER L'ASPERGE

Traditionnellement servie en hors d'œuvre, accompagnée d'une vinaigrette ou d'une sauce mousseline, l'asperge se consomme froide, tiède ou chaude, cuite ou crue. Comme mouillette ou intégrée à une brouillade, elle s'accorde très bien avec les œufs. Elle apporte sa saveur si particulière à un grand nombre de préparations : veloutés, gratins, quiches, feuilletés, sans oublier les desserts... Servez-la aussi simplement grillée à la plancha, ou comme garniture de pizza.

LES DÉCOUPES

Ôtez si besoin les petites écailles des asperges vertes. Seules les blanches ou les gros calibres ont besoin d'être épluchés. Procédez à plat, en pelant du dessous de la pointe vers le talon, sans aller jusqu'au bout. Les épluchures resteront ainsi attachées à la tige, que vous casserez à l'endroit le plus dur. Cuisez-les entières, liées en botte pour éviter les chocs, pointes vers le haut. En usage cru, elles sont taillées finement ou passées à l'extracteur avec pommes ou carottes, pour un jus détox.

LES MODES DE CUISSON

À LA VAPEUR	5-15 min	
À LA POÊLE	10 min	
À L'EAU BOUILLANTE SALÉE	5-20 min	après un départ à froid (blanches)
AU FOUR	20 min	180°C

LES DIFFÉRENTS USTENSILES

ÉPLUCHER
- ✓ éplucheur à asperge
- ✓ économe
- ✓ rasoir à légumes

DÉCOUPER
- ✓ couteau à légumes
- ✓ râpe
- ✓ robot coupe-légumes
- ✓ couteau à julienne
- ✓ mandoline
- ✓ extracteur de jus

POUR LE SERVICE
- ✓ pince à asperge

POUR UNE CUISSON PARFAITE
- ✓ un cuit-asperge ou cuiseur à asperges reproduit les conditions idéales de cuisson (tiges à l'eau, pointes à la vapeur)

LES BIENFAITS SANTÉ

UN DIURÉTIQUE NATUREL

Faiblement calorique et pauvre en glucides, l'asperge stimule l'activité rénale. Elle est toutefois déconseillée en cas d'inflammation des voies urinaires, car elle favorise la sécrétion d'acide urique. Cinquième aliment le plus riche en folate (vitamine B9), l'asperge offre aussi une bonne teneur en polyphénols, aux vertus antioxydantes.

Faible en
CALORIES
(blanche, cuite)

Riche en
POLYPHÉNOLS

Très bonne source de
VITAMINE B9

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

✓ **Eau de cuisson :** riche en minéraux, elle peut être utilisée pour parfumer une soupe ou un risotto

✓ **Épluchures :** tout comme les talons s'ils ne sont pas trop secs, elles vous permettront de réaliser un velouté. S'il reste des fibres, passez-le au chinois.

AVEC QUOI ASSOCIER L'ASPERGE ?

AVEC DES ÉPICES, HERBES, CONDIMENTS

Aneth, anis, cerfeuil, ciboulette, estragon, menthe, persil, muscade, olive, truffe, moutarde, vinaigre balsamique, huile d'olive ou de noix

AVEC DES FRUITS ET DES PRODUITS SUCRÉS

Agrumes, fraise, pomme, noisette, raisin sec, rhubarbe, chocolat, amande, pistache…

AVEC DES FÉCULENTS

Riz, pâtes, quinoa, pomme de terre

AVEC DES PRODUITS LAITIERS

Chèvre frais, Comté, parmesan, ricotta, crème

AVEC DES VIANDES

jambon cru ou fumé, veau, volailles, foie gras, escargots, œuf

AVEC DES PRODUITS DE LA MER

Poissons blancs, truite, saumon fumé, hareng, poulpe, coquillages, crustacés

AVEC D'AUTRES LÉGUMES

Carotte, épinard, morille, petits pois, poireau, pois chiche

J'achète sur METRO.fr

AVEC DES VINS

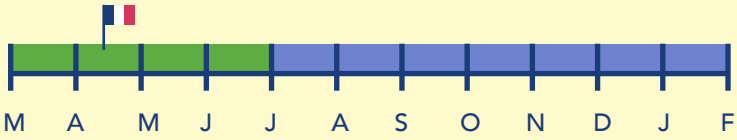
L'asperge blanche se dévoile douce tandis que la verte nous montre un côté végétal. Leurs points communs ? La texture, l'amertume et une mâche faisant saliver. Elles ont une chair filandreuse et des parfums persistants. Choisir des cépages aromatiques est la meilleure des options : l'intensité de leurs parfums sera le meilleur allié des asperges. **Muscat sec et Sauvignon Blanc** seront de bons compagnons de table.

POUR GAGNER DU TEMPS

J'achète sur METRO.fr

✓ Asperges en conserves ou surgelées
✓ Plats prêts à l'emploi : velouté, risotto aux asperges
✓ Pour une touche d'originalité : la tapenade ou la crème d'asperges (à utiliser sur des canapés ou comme base d'une pizza au saumon par exemple)

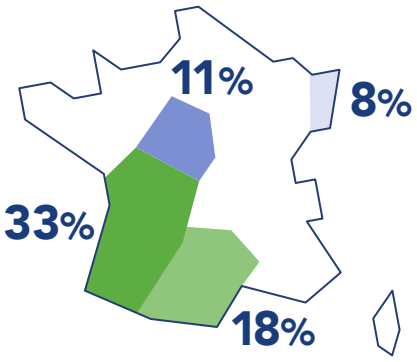
LA SAISON



MARS - JUIN :
Asperges fraîches françaises et européennes, avec un pic en avril/mai

JUILLET - FÉVRIER :
Asperges fraîches importées (essentiellement du Pérou)

L'ORIGINE



- Nouvelle Aquitaine
- Val de Loire
- Occitanie
- Alsace

Près de **26 000 tonnes d'asperges** ont été récoltées en France en 2021. Il existe deux IGP sur le territoire : l'asperge du Blayais et l'asperge des sables des Landes.

LES VARIÉTÉS CHEZ METRO

J'achète sur METRO.fr

Ce légume printanier se classe en 4 catégories, en fonction de sa couleur, qui elle-même dépend du mode de culture : entièrement sous terre, en partie ou en totalité à l'air libre.

ASPERGES BLANCHES

Comme leur couleur l'indique, elles n'ont pas vu la lumière du jour et poussent entièrement sous terre. Elles sont appréciées pour leur chair tendre au goût subtil et délicat. Les variétés les plus savoureuses sont protégées par une IGP, comme l'asperge du Blayais, en Gironde, réputée pour son goût sucré et sa pointe fondante.

ASPERGES VIOLETTES

Ce sont également des asperges blanches, cultivées sous terre, mais dont on a laissé la pointe sortir. Cette exposition donne au bourgeon une coloration rose à violette. Leur chair est tendre et fruitée.

ASPERGES VERTES

Cultivées hors de terre, leur teinte est due à la photosynthèse qui produit de la chlorophylle. Elles sont plus fermes que les blanches, avec un goût plus prononcé.

ASPERGES POURPRES

Plus rares, elles poussent comme les asperges vertes, entièrement hors du sol, et offrent une saveur plus sucrée. Seule la peau est violet foncé ; la chair est verte. Si vous souhaitez conserver cette couleur, travaillez-la crue : à la cuisson, les tiges deviennent vertes.

RECETTES INSPIRANTES

Snacking

750_green

1 629 J'aime

750_green Vous le savez, pour le brunch, nous adorons les tartines. On vous en propose donc une version à l'🥑, asperges et oeuf au plat 😲

Salades & soupes

poiretcactus

595 J'aime

poiretcactus L'arme fatale pour faire face à la canicule en cuisine ici c'est LA SALADE ! (sans compter les 3L d'eau quotidienne) et l'avantage c'est qu'à peu près tout peut finir en salade..... des pommes de terre, bim : salade ! Un restant de pâte, bim : salade. Du fromage, des fruits, du riz, du poulet... J'vous le donne en mille : SALADE ❤️

ptitecuisinedepauline
Provence-Alpes-Cote d'Azur, France

1 049 J'aime

ptitecuisinedepauline La saison des asperges a déjà bien débutée et comme elle est si courte il faut en profiter ! J'ai préparé ici une entrée chic qui sera parfaite par exemple pour une entrée de Pâques et facile à faire : une crème d'asperge (plus épaisse qu'un velouté) aux asperges vertes et au parmesan.

Plats du jour

macuisineamoi
Barcelone

380 J'aime

macuisineamoi En ce moment, on trouve encore des asperges et il faut en profiter. Pour moi, pas question de les faire bouillir et de les manger avec une vinaigrette. Je préfère de loin les cuisiner autrement. Après avoir fait ma tarte aux asperges, j'avais quelques chutes. Je les avais gardées en prévision d'une autre recette...

Sucré, desserts

francoisperret
Paris

6 505 J'aime

francoisperret L'asperge verte en dessert, ça vous dit ? Pochée au sirop léger, nappée de crème d'Etrez, praliné noisette, citron confit, noisettes effilées huile d'olive vinaigre de citron : une « dinguerie » pour les fans d'asperge 😋.

rudolphvanveen_official

606 J'aime

rudolphvanveen_official Dessert taartje van asperges!

Met zachte biscuit, aardbeienjam en een licht zoete mousse van witte asperges. Een feestelijk nagerecht voor het Pinksterweekend.

Plats gastro

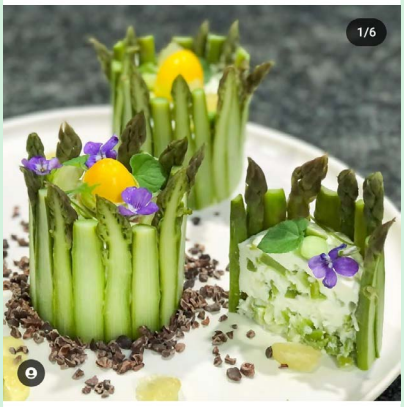
haroldkookt
Pays-Bas

1 610 J'aime

haroldkookt 🐟🌿 Zeebaars • Asperges • Verjus
🇬🇧🐟 Seabass • Asparagus • Verjuice

Dit gerecht heb je een tijdje terug ook al voorbij zien komen maar dan met een andere opmaak. Omdat het zó lekker is deel ik deze versie ook gewoon 🐟

louisia_cuisine
Vitrolles, Provence-Alpes-Cote D'Azur, France



954 J'aime

louisia_cuisine Charlotte d'asperges, brousse, coulis citronné et safrané.

Charlotte d'asperges vertes, brousse de brebis, œufs de caille marinés au safran, suprêmes de citron et coulis citronné et safrané.

Plus d'infos et de produits sur METRO.fr

les halles METRO