

« *Que l'Aliment soit ton remède* »

Chaque mois, une mise en avant d'un aliment, d'un fait, pour apprécier les richesses de la saison présente.



Patricia Cottebrune, Naturopathe



EN AVRIL, L'ASPERGE BAT SON PLEIN !

Très en lien avec notre précédent dossier la détoxification, l'asperge arrive à point pour terminer en douceur notre détoxification. L'asperge est la petite préférée de la Verdura. Nos clients l'attendent de pied ferme. Elle pousse en bord de mer à la ferme du Houguet et pointe son nez dès le mois d'avril quand les températures se réchauffent. Les terrains sableux lui plaisent à ravir et elles se ramassent à la main jusqu'en juin.

L'asperge fait partie de la famille des lys. Elle est appréciée depuis des millénaires pour sa saveur unique, sa texture plaisante et ses vertus thérapeutiques.

[Je commande](#)



COMMENT POUSSENT LES ASPERGES ?

- L'asperge est une plante qui pousse sous terre. Elle est constituée d'une tige (la griffe), sur laquelle se développent au printemps des bourgeons, puis des turions (nom donné aux jeunes pousses que l'on mange).

- Tant que l'asperge progresse dans le sol à l'obscurité complète, elle reste blanche. Il existe également des variétés d'asperges vertes sur toute leur longueur. Celles-ci proviennent de cultures à plat où les turions poussent à l'air.

A la ferme du Houguet, 2 spécialistes, **Manuelo** et **Mariana**, cueillent ce bon légume à l'aide d'une gouge. Ils les lavent, les calibrent et les préparent soit en botte soit en vrac.

QUELS SONT LES BIENFAITS ?

L'asperge, qu'elle soit verte, blanche ou violette, est un véritable **concentré de vitamines** et minéraux essentiels à la bonne santé de l'organisme. Parmi ces nutriments présents en bonne quantité dans la chair de l'asperge, nous pouvons citer :

les vitamines du groupe B (B9 (folate), B1 (thiamine), B2 (riboflavine) , Vitamine B3 (niacine) , Vitamine B6 (pyridoxine)) la vitamine K, Cuivre , Fer , Vitamine A, Vitamine C, Vitamine E, Manganèse, Phosphore, Sélénium et de Zinc.



L'asperge contient de **l'inuline**, une fibre soluble prébiotique, bénéfique aux bactéries bienfaitantes de l'intestin. L'asperge possède également de légères propriétés laxatives et diurétiques.

L'acide aspartique qu'elle renferme neutralise l'excès d'ammoniac au sein de l'organisme et apporte un regain d'énergie. En effet, l'accumulation d'ammoniac peut donner une sensation de fatigue et un manque de vigueur.

Elle contient aussi de la **rutine** et du **glutathion** favorisant la santé du système immunitaire qui protègent les cellules du stress oxydatif occasionné par les radicaux libres.

Elle exerce aussi une action **dépurative sur la peau**, c'est à dire qu'elle va aider la peau à se nettoyer.

Pour les personnes sous anticoagulothérapie, il est préférable de consulter une personne de santé afin de connaître les sources alimentaires de vitamine K et de s'assurer d'un apport quotidien le plus stable possible.



BIEN CUISINER L'ASPERGE :

Les asperges blanches doivent être **épluchées avec délicatesse** avec un économe. Les asperges vertes, quant à elles, doivent juste être lavées. Leur cuisson est rapide : 10 minutes en vapeur. Vous pourrez vérifier la cuisson en piquant un couteau pour vérifier que l'asperge est bien tendre. Une fois cuites, elles se dégustent en entrée ou en garniture.

Les premières asperges se dégustent nature avec une petite sauce de son choix :

-**une crème ailée** : mélangez 20cl de crème avec une pointe de vinaigre de cidre et quelques fleurs d'ail des ours. Faites chauffer doucement pour obtenir une crème liquide.

-**une huile d'olive persillée** : coupez finement une dixième de brin de persil plat, salez, poivrez et ajoutez 1cs d'huile d'olive par personne

-**une mayonnaise mousseline** : faites un mayonnaise comme à votre habitude et ajoutez le blanc monté en neige.

A VOS ASSIETTES ET BON APPÉTIT.