



BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

Focus sur l'asperge

Il existe 3 variétés différentes d'asperges :

- **L'asperge blanche :** cachée, protégée des rayons de soleil, elle pousse uniquement sous terre. Principalement cultivée en Alsace, en Camargue et dans les Landes, elle est récoltée alors qu'elle n'est pas sortie de terre.
- **L'asperge violette :** elle pointe son nez en dehors de la butte, juste le temps de se colorer sous l'effet de la lumière.
- **L'asperge verte :** elle pousse entièrement à l'air libre. Sa couleur verte vient de la chlorophylle qui réagit au soleil. Elle est cueillie quand elle mesure une vingtaine de centimètres. C'est l'asperge qui a le goût le plus prononcé. Pas besoin de l'éplucher, elle est prête à consommer.

Un légume à forte densité micronutritionnelle

Comme tous les légumes frais, l'asperge est essentiellement composée d'eau et très peu calorique (25 kcal pour 100 g de partie comestible). Les glucides assurent l'essentiel de son apport énergétique. Les protéines sont relativement abondantes pour un légume frais (2,4 g). Les lipides en revanche, ne sont présents qu'à l'état de traces. Elle bénéficie également d'une haute densité en micronutriments avec une teneur intéressante* :

- en minéraux : potassium (270 mg/100 g net), phosphore (70 mg/100 g), calcium (20 mg/100 g), magnésium (12 mg/100 g).
- en vitamines : vitamine C notamment (31 mg/100 g) ce qui est une teneur intéressante (comparable à celle de la tomate crue, et deux fois plus élevée que celle de la carotte) mais également, dans une moindre mesure, vitamine A et vitamines du groupe B.
- en fibres : elles représentent 1,5% de sa composition totale (prébiotiques)

Le saviez-vous ?

18 000 tonnes d'asperges sont produites en France, dont près du quart en Aquitaine. Le Sud-Est est au coude-à-coude, puis viennent le Val-de-Loire et l'Alsace. En Europe, l'Allemagne est le premier pays producteur d'asperges. Suivent l'Espagne puis l'Italie avant la France en quatrième position.*A noter : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc...