

L'Asperge wallonne

A la pointe du goût !

La culture de l'asperge en Wallonie

Jusqu'à présent, c'est surtout en Flandre que l'asperge était cultivée. Mais aujourd'hui, des horticulteurs wallons n'hésitent pas à se diversifier, c'est pourquoi, de plus en plus de culture d'asperges apparaissent sur le territoire wallon. En Wallonie, l'asperge verte est majoritaire. Elle ne nécessite pas de préparation de sol en butte et est donc mieux adaptée à nos types de sol, notamment en Hesbaye. L'asperge verte est encore mal connue chez nous, alors qu'elle est majoritaire en Asie. La Chine est le plus gros producteur. L'Espagne et l'Italie se partagent la quasi-totalité de la production européenne d'asperges vertes.



Les différentes variétés

On distingue **3 variétés d'asperges** ; cela est dû à différents mode de culture et non pas à des variétés différentes. **L'asperge blanche** : est la plus connue. Elle est récoltée sous terre. Elle est d'un gabarit plus gros et a la particularité d'être très moelleuse. **L'asperge violette** : est plus fruitée. C'est une asperge blanche qu'on a laissée échapper de sa butte et dont la pointe devient mauve sous l'effet de la lumière. **L'asperge verte** : va pousser 10 à 20 cm à l'air libre et doit sa coloration au processus normal de synthèse chlorophyllienne qui se développe à la lumière. Elle offre une saveur plus marquée et un bourgeon plus sucré. L'asperge verte est la seule à ne pas avoir besoin d'être épluchée, ce qui facilite la préparation et limite les déchets.

Un peu d'histoire ...

L'asperge (*Asparagus officinalis*) est une plante vivace de la famille des Asparagaceae, originaire du bassin méditerranéen. Elle est cultivée depuis l'Antiquité mais la mise au point des variétés date du XVIII^e siècle. Ce n'est que vers le XV^e siècle, qu'on retrouve des traces de cultures de l'asperge en France dans la région d'Argenteuil.

Les bienfaits de l'asperge

Les asperges ont de nombreux atouts : riches en fibre, vitamines A et C, elles sont aussi connues pour leurs vertus anti oxydantes. Pauvres en calories, les asperges sont parfaites dans une alimentation detox notamment grâce à leurs vertus diurétiques.



Conservation de l'asperge

Les asperges doivent être consommées le plus vite possible après l'achat (3 à 5 jours maximum). Si vous ne les consommez pas tout de suite, les asperges blanches peuvent se conserver enveloppées dans un linge humide dans le bac à légumes du frigo. Les vertes, quant à elles, doivent être posées en botte verticalement dans un bocal avec un fond d'eau.

Ce qu'il faut savoir avant de consommer les asperges

Les asperges sont le plus souvent vendues par botte de 500 gr. Les meilleures ont l'épaisseur d'un doigt et sont bien droites. Le pied doit être ferme. L'aspect fragile de l'asperge est un gage de fraîcheur.



EN COLLABORATION AVEC LE CIM