



ASPERGES DE SONGY

Délicate et raffinée, l'asperge nous fait bénéficier de sa haute densité minérale (en particulier pour le potassium, le magnésium et le fer) et vitaminique (vitamine C et vitamines du groupe B). L'asperge blanche n'apporte que 25 kcal/100 g, ce qui fait d'elle **un des légumes les moins caloriques**.

Elle participe **efficacement aux fonctions d'élimination de l'organisme** : ses fibres très bien tolérées aident au bon fonctionnement intestinal, et ses composés diurétiques facilitent le travail rénal.

Légère et digeste, elle contribue à équilibrer l'ensemble de l'alimentation, à condition bien entendu de savoir limiter la sauce d'accompagnement !

La production d'asperges s'échelonne de **mi-avril à mi-juin en Champagne**. La coloration de l'asperge est due à son mode de culture : l'asperge blanche, la plus traditionnelle (70 % de la production), est produite en culture « buttée », à l'abri de l'air et de la lumière. Cela lui confère une **teinte nacrée et un goût très doux**.

Conservation :

Il est conseillé de conserver les asperges sans les éplucher, entourées d'un torchon humide dans le bac à légumes de votre réfrigérateur (conservation possible pendant plusieurs jours).

Préparation :

A l'aide d'un économe, épluchez les asperges de la pointe vers le pied.

Cuisson (durée variable selon grosseur) :

Les asperges doivent toujours être cuites peu de temps avant d'être consommées.

✓ *A la vapeur : 10 à 15 min à l'autocuiseur*

✓ *A l'eau : 20 à 25 min dans de l'eau salée, asperges ficelées en bottes*

Congélation :

Il est possible de conserver les asperges au congélateur. Pour cela, après les avoir épluchées, blanchissez les asperges 1 à 2 min dans de l'eau bouillante. Egouttez-les et séchez-les rapidement.

**Rejoignez les « Asperges de Songy »
sur Facebook**

SCEA DU CLOQUETIER

32 rue de dessous

51240 SONGY

Tel : 06.16.45.17.22

Fax : 09.82.63.46.16

Mail : scea.cloquetier@gmail.com