

ASPERGE

Composition

EXCELLENTE SOURCE DE : vitamine K, folate

BONNE SOURCE DE : fer

SOURCE DE : fibres, vitamines A, C, B₁, B₂, B₃ et B₆, vitamine E
(lorsque l'asperge est bouillie), cuivre, manganèse,
potassium, sélénium (lorsque l'asperge est bouillie)

L'asperge contient du tryptophane.





Dans l'Antiquité, on attribuait à l'asperge de nombreuses propriétés médicinales. On l'utilisait pour guérir toutes sortes de maladies, des rhumatismes aux maux de dents. Aujourd'hui, on la prétend dépurative, diurétique, parfois même aphrodisiaque.

VERTUS

Amélioration de l'humeur

L'asperge figure au cinquième rang des aliments les plus riches en folate. Des études suggèrent une corrélation entre une consommation importante d'aliments riches en folate et un risque moindre de dépression. Selon les résultats d'une étude de l'université Harvard, 38 % des femmes atteintes de dépression auraient une carence en folate. Qui plus est, cette vitamine permettrait de renforcer l'effet des antidépresseurs.

Prédisposition au bien-être

La consommation d'asperges pourrait avoir une influence positive sur l'humeur, l'appétit et le sommeil, car ce légume est une source non seulement de tryptophane (un acide aminé), mais aussi de vitamines, qui ensemble favorisent la sécrétion de sérotonine (voir La chimie du bonheur, p. 10).

À RETENIR

- Cinq asperges cuites comblent environ 25 % des besoins quotidiens en folate pour la population en général.
- La cuisson, la mise en conserve et la congélation des légumes diminuent leur teneur en folate.
- C'est dans la pointe de l'asperge que les vitamines et minéraux sont particulièrement concentrés.
- Les asperges vertes sont plus riches en vitamines et en minéraux que les blanches, lesquelles poussent entièrement sous terre sans jamais voir le soleil. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elles ne peuvent verdier.

ACHAT ET CONSERVATION

- La tige doit être ferme, cassante, sèche à la base, et la pointe doit être d'une belle couleur, bien fermée et compacte. Ne choisissez pas les asperges au talon grisâtre.
- Les asperges crues se conservent mal : gardez-les en bottes, entourées d'un papier absorbant humide et dans un sac de plastique. Placez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour tirer profit de leurs nutriments, consommez-les le plus vite possible après leur achat, car elles deviennent rapidement fibreuses.

MODES DE PRÉPARATION

crue : coupée en fines lanières et servie avec une vinaigrette

cuite : bouillie, à la vapeur (servie chaude ou froide avec une vinaigrette ou nappée de sauce), rôtie au four (servie avec de l'huile d'olive, de l'ail et du citron), en velouté, dans les risottos, frittatas, sautés, quiches ou muffins aux légumes

RECETTES

BONHEUR

Boissons	69
Entrées et à-côtés	81
Soupes et potages.....	97
Salades.....	117
Plats principaux.....	149
Desserts	175

LÉGENDE



Préparation



Trempage



Réfrigération



Cuisson

ŒUFS POCHÉS AU SAUMON FUMÉ SUR LIT D'ASPERGES GRILLÉES



2 PORTIONS
10 MINUTES
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

2 gros **œufs**
8 **asperges** vertes, parées
2 c. à soupe d'huile d'olive
60 g (2 oz) de **saumon** fumé
Assaisonnements au goût

RÉPRÉARATION

Dans une petite casserole, à feu vif, porter de l'eau légèrement salée à ébullition, puis réduire à feu doux.

Dans un petit bol, casser un œuf, puis le faire glisser dans l'eau. Répéter l'opération avec le deuxième œuf. Cuire les œufs pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à cuisson désirée. Retirer les œufs avec une écumoire et réserver sur du papier absorbant.

Pendant ce temps, répartir uniformément les asperges sur une plaque de cuisson. Verser l'huile et assaisonner. Cuire sous le gril préchauffé du four pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à tendreté en les retournant à mi-cuisson.

Répartir les asperges dans les assiettes. Poser un œuf poché sur le dessus et garnir de saumon fumé en laissant la pointe des asperges découverte. Assaisonner.

LE SAVIEZ-VOUS ?

À l'état sauvage, le saumon se nourrit de crustacés. Le pigment caroténoïde orange qu'ils contiennent est retenu par les tissus musculaires du poisson, ce qui donne à sa chair sa couleur qui varie du rose pâle au rouge vif selon l'espèce. En élevage, les pisciculteurs emploient des colorants synthétiques dans l'alimentation pour donner à la chair du saumon sa couleur caractéristique. Les oméga-3 présents dans le saumon proviennent des algues consommées par celui-ci.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 240	
Lipides 19 g	29 %
Saturés 3,5 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 2,5 g	
Oméga-6 2 g	
Oméga-3 0,3 g	
Monoinsaturés 12 g	
Cholestérol 190 mg	65 %
Sodium 300 mg	13 %
Potassium 250 mg	7 %
Glucides 3 g	1 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 1 g	
Protéines 13 g	
Vitamine A 138 ER	15 %
Vitamine C 5 mg	8 %
Calcium 42 mg	4 %
Fer 1,4 mg	10 %
Phosphore 148,3 mg	15 %

