



# ASPERGES

## FRUITS ET LÉGUMES

### SAISON

PRINTEMPS - MI MARS À FIN MAI

### VALEUR NUTRITIONNELLE

Faible apport calorique, elles sont riches en potassium et magnésium.

Elles contiennent des fibres solubles, douces pour le tube digestif, surtout dans les pointes d'asperges.

### DIGESTIBILITÉ

Les pointes d'asperges sont bien tolérées, elles peuvent être réintroduites rapidement quand les symptômes digestifs diminuent.

Les asperges blanches sont riches en fibres longues, à écarter en cas de sténoses, à moins de les préparer en velouté lisse.

## CUITES

Blanches, violettes ou vertes, il est important de bien les éplucher avant la cuisson.

**ASPERGES BLANCHES ET VIOLETTES :** couper 2cm à la base et les éplucher à l'aide d'un épluche légumes de la pointe vers le talon, rincer et sécher.

**ASPERGES VERTES :** à laver simplement, éventuellement couper la base. En les épluchant, la tolérance digestive est améliorée. Après cuisson, les plonger dans l'eau glacée, cela permet de conserver leur couleur.

### A LA VAPEUR

Démarrer la cuisson à l'eau froide et compter 10 à 15 min à partir de l'apparition de la vapeur. Ce mode de cuisson préserve le mieux les vitamines et minéraux.

### A L'EAU BOUILLANTE

Démarrer la cuisson à l'eau froide et compter 8 à 12 min à partir de l'ébullition. Ce mode de cuisson augmente les pertes en vitamines et minéraux. Il demande néanmoins moins de matériel et est plus simple que la vapeur.

### A L'ÉTUVÉE

Dans un wok ou une sauteuse avec un couvercle, les asperges cuisent dans un fond d'eau à couvert sur feu doux pendant 15 min.

### ASPERGES SURGELÉES

Lavées et blanchies avant la surgélation, elles ne sont pas épluchées. Cette étape est à réaliser à la maison. Pour le choix de la cuisson, plusieurs solutions figurent sur l'emballage. Vérifier la liste des ingrédients, elle ne doit mentionner que asperges, sans additif.

### ASPERGES EN BOCAL

Conservées dans une saumure, elles présentent une teneur en sodium plus élevée. Fondantes, elles sont très digestes.

## MODES DE CUISSON

### ASPERGES BLANCHES ET VIOLETTES

Cuisson entières et pelées à l'aide d'un économe, 8 à 12 min dans l'eau bouillante salée, 10 à 15 min à la vapeur et 15 min à l'étuvée.

### ASPERGES VERTES

Les cuissons sont identiques avec 5 min de moins que les blanches ou violettes.

Vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau, elles doivent être fondantes et fermes à la fois. Pour une meilleure tolérance digestive, poursuivre la cuisson pour fondante uniquement.

## MARIAGES & ASSORTIMENTS

Œufs, volailles, salade, fromages doux, accompagné d'une vinaigrette et consommées froides le plus souvent. Elles sont également idéales en gratin, quiche ou velouté.

## CE QUE L'AFA VOUS PROPOSE...

PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- mardis de 14h à 18h
- [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)

✚ FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION  
→ Sur le site Internet de l'afa

✚ LIVRE « Bien manger avec ma MICI »  
→ Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

✚ DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT