

# Les asperges: C'est maintenant!

---

Depuis quelques semaines elles garnissent les étalages de légumes frais: les asperges.

Profitez-en, car la saison est courte: de mars à juin. On peut toujours se rabattre sur les asperges en bocal le restant de l'année, mais ce n'est pas pareil....

On trouve surtout 2 sortes: des asperges blanches et des vertes.

Les blanches devront être épluchées, alors qu'il suffit de bien laver les vertes.

Les asperges se consomment cuites. L'idéal est d'avoir un ustensil spécial pour cuire les asperges (cuisson à la verticale), mais cela marche aussi dans de l'eau bouillante salée, pendant 10 minutes maximum. Elles doivent rester fermes.

D'un point de vue nutrition, les asperges ont beaucoup d'atouts:

- elles sont riches en carotènes (550 microgrammes/100g)
- elles renferment des fibres (1-2g)
- elles sont source de vitamines du groupe B: B1, B2, B9
- elles sont pauvres en calories (25kcal/100g!), mais attention tout de même, car il n'est pas rare de les accompagner de sauce à base de beurre (hollandaise, mousseline) ou de sauce béchamel, de manière à rendre les plats aux asperges très caloriques!

Pour avoir une idée de recette assez pauvre en calories et en graisses, cliquez [ici](#).

---

Article publié sur [www.dietetique.lu](http://www.dietetique.lu) le 30/11/108121  
© dietetique.lu