

La Gazette du Potager

Semaine 40

Livraison de la semaine

- Mesclun Oriental (idéal en mix)
- Épinard Géant d'hiver
- Salade Frisée, Jaguar ou des 4 saisons
- **Asperges vertes ou blanches !**
- Chou portugais
- Fanons de Navet Nozawana
- Kale Vates et Red Russian et Ciboule de Chine Hishikura (*seul. Croqueur et Vorace !*)

Asperge, quand tu nous tiens !

Probablement originaire du bassin méditerranéen, l'asperge est d'abord consommée – le plus souvent à l'état sauvage – chez les Égyptiens et les Grecs. Ce sont les Romains, plus tard, qui en développent la culture, mais ce légume reste alors réservé aux riches gastronomes. Un peu oubliée ensuite, l'asperge ne réapparaît qu'à la Renaissance, où elle retrouve la faveur des gourmets. Produit de luxe, elle est particulièrement appréciée des rois et des princes. Henri III en sert à ses favoris, et Louis XIV l'exige sur sa table en toute saison. Pour satisfaire son désir, La Quintinie, le responsable des jardins royaux, met au point un système de culture sous abris. L'asperge commence seulement à se démocratiser, lorsqu'à cette époque, les cultures se répandent. Au début du XVIII^e siècle, la petite asperge « classique » cultivée en France est supplantée par l'asperge 'Violette de Hollande', ou 'Asperge de Pologne', plus grosse et plus tendre. Vers 1750, les maraîchers d'Argenteuil (dans le Val d'Oise) se spécialisent dans la production de l'asperge et sélectionnent une nouvelle variété, dite 'Asperge d'Argenteuil'. Celle-ci est à l'origine de la plupart des variétés actuelles. D'autres variétés apparaîtront plus tardivement. Le saviez-vous ? L'asperge appartient à la **famille des liliacées**, qui est aussi celle de l'oignon, du poireau et de l'ail.



Saison 2017-2018

Dicton de la semaine

"Avril pluvieux, mai venteux, font un fécond et bienfaiteur." Populaire

Recettes

Asperge à la Provençale

Ingrédients (3-4 personnes)

- 250 g d'asperges
- 1/2 tomme de chèvre fraîche
- Tapenade

Préparation

1. Laver et couper la partie la plus dure de la tige des asperges. Faire cuire à la vapeur une quarantaine de minutes.
2. Pendant ce temps, préparer une vinaigrette (huile d'olive, vinaigre, sel, poivre) et y incorporer la tomme en l'écrasant grossièrement + une cuillère à café de tapenade.
3. Servir les asperges tièdes et les tremper dans la sauce.

Ou à l'italienne

- 10-12 asperges
- Basilic, quelques feuilles
- Parmesan
- Vinaigre balsamique

Préparation

1. Peler les asperges et les précuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn, bien les égoutter et les laisser refroidir.
2. Les faire revenir ensuite dans de l'huile d'olive bien chaude, bien les colorer sur toutes les faces pendant environ 5 mn.
3. A l'aide d'un économe faire des copeaux très fins de parmesan, les mettre sur les asperges et laisser fondre doucement.
4. Disposer les asperges sur les assiettes, ajouter quelques traits de vinaigre balsamique, un peu d'huile de cuisson et du basilic déchiqueté.

Asperge Bio certifiée !