



L'asperge belge



Cécile Dasseler



Institut Ilon – Saint-Jacques

SES ORIGINES ?

Certains historiens ont cru voir la représentation d'asperges sur les murs d'une pyramide à Saqqarah en Égypte, ce qui ferait remonter sa culture à plus de 5000 ans avant notre ère.

Quoi qu'il en soit, il est établi que les Grecs utilisaient l'asperge sauvage « *Asparagus officinalis* » à des fins thérapeutiques. Hippocrate, par exemple, soutenait que la racine d'asperge se révélait très efficace contre la dysenterie et le lumbago. De plus, les Grecs reconnaissaient à l'asperge des vertus aphrodisiaques et contraceptives. C'est pourquoi ils avaient dédié cette plante à Aphrodite, la déesse de l'amour.

Ce sont les Romains qui ont inventé la culture de l'asperge, qu'ils tenaient pour un produit de grand luxe en raison de la finesse de son goût, mais aussi des propriétés qui lui étaient attribuées. Ils consommaient les asperges crues, fumées ou cuites.

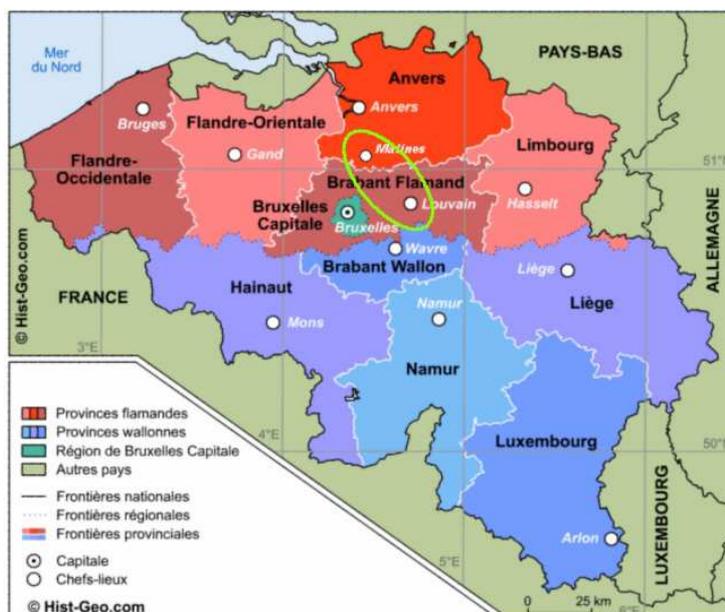
Le Moyen Âge est une période creuse pour la culture de l'asperge considérée comme trop difficile et compliquée.

À la Renaissance, les Médecins lui redonnent ses lettres de noblesse, puis les rois de France venus faire la guerre en Italie, et enfin Charles-Quint qui lança la mode de la recette des « asperges flamandes ». Ce fut le début d'une grande tradition.

Mais c'est au XIXe siècle que la culture de l'asperge connaît son apogée, du fait de l'invention de méthodes modernes de culture, ce qui lui permet de se lancer à l'assaut des tables de la bourgeoisie belge de cette époque où notre pays était un des plus riches du monde.

Produites presque exclusivement dans la partie flamande de notre pays, surtout dans les régions de Malines et de Louvain, les asperges belges, en particulier les blanches, ont connu une très grande réputation, depuis le XVIIe siècle jusque dans les années 1960.

Ensuite, la culture des asperges en Flandre connut un long déclin dû aux taxations importantes sur ce produit considéré comme luxueux, aux importations concurrentielles en provenance d'Asie, de Grèce et d'Italie et à l'importance du travail que nécessitait la production d'asperges de qualité. Les maraîchers ont préféré se tourner vers la production de chicons ou de choux fleurs, plus rentable et moins fatigante.



Mais, depuis la fin des années 1980, on assiste à un regain d'intérêt des consommateurs pour les produits traditionnels de haute qualité, aussi la production en Flandre a repris mais n'est pas encore suffisante pour répondre à la demande. Les asperges belges demeurent donc fort chères.

SA CULTURE ?

L'asperge (*Asparagus officinalis* L., Liliacées) est une plante potagère rustique qui peut atteindre 1.5m de hauteur. Elle est aussi vivace grâce à ses parties souterraines, et tolère tous les types de climat mais avec une préférence pour les endroits ensoleillés. Il faut lui éviter les sols froids et humides. Parmi toutes les asperges, on en trouve de plus ou moins tardives ou précoces, ce qui peut permettre d'étaler sa récolte.



Ce que l'on appelle "griffes d'asperge" est en réalité l'ensemble des racines. C'est à partir de ces griffes que sont émises les tiges, les « turions » qui sont comestibles. C'est le turion que nous appelons « asperges ».

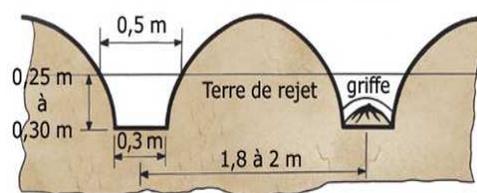
Afin d'obtenir une récolte, la patience est de mise. Il faut en théorie attendre 3 ans. Ensuite, les récoltes se font annuellement pendant 10 à 15 ans.

Le sol de la région de Malines, se prête bien à la culture de l'asperge car les griffes d'asperges aiment tout particulièrement les sols sableux, qui se réchauffent vite. Mais elles peuvent aussi se contenter d'un sol plus classique.

Comment planter les griffes ?

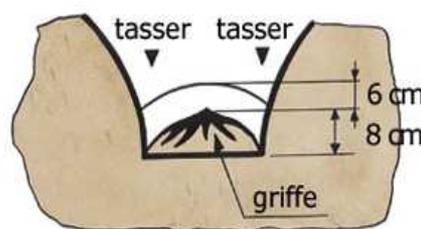
Commencez par préparer votre terre à l'automne :

- Creusez des tranchées d'environ 25-30 cm de profondeur, sur une largeur de 30 cm, espacées de 1,80 à 2,00 m.
- Laissez la terre extraite entre les tranchées.
- Ameublissez (sans retourner) le fond de la tranchée et incorporez compost et fertilisant de fond.



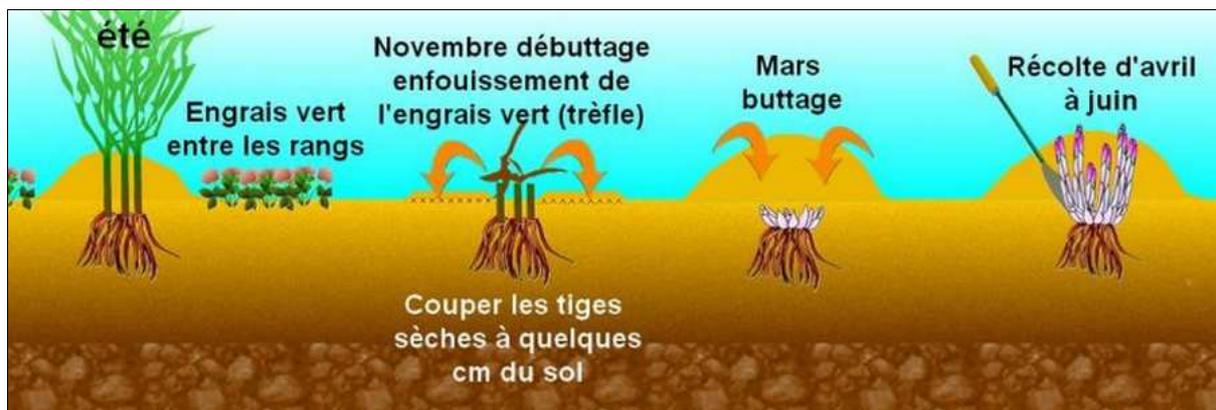
Lors de la plantation des griffes, au printemps suivant :

- Réalisez au fond de la tranchée de petites buttes de terre, d'environ 8 cm de hauteur tous les 60-80 cm.
- Plantez un tuteur, qui permettra de repérer l'emplacement mais aussi d'attacher les tiges frêles durant les premières années.
- Sur chacune de ces petites buttes, déposez une griffe, avec le bourgeon central en haut du dôme, en étalant bien les racines tout autour. Raccourcissez celles qui sont trop longues.
- Recouvrez le fond de la tranchée de 10 cm de terre fine, les griffes sont alors très peu recouvertes (2 ou 3 cm), le temps pour la plante de s'acclimater au terrain.
- Durant cette première année, la plante va doucement prendre ses aises.



Conduite de la culture

- La deuxième année, comblez la tranchée avec le reste de terre déposée sur les bords.
- Durant les trois premières années :
 - Binez et sarcliez régulièrement pour tenir les planches exemptes de mauvaises herbes.
 - Attachez les tiges frêles aux tuteurs.
- À partir de la troisième année, au printemps :
 - Montez une butte de terre de 30 à 50 cm (cette opération est inutile pour les asperges vertes ou pourpres) et apportez un fertilisant naturel riche en phosphore et en potasse.
 - Après les récoltes, installez un paillage, attachez les tiges à leur tuteur.
 - En fin d'automne, coupez les tiges sèches. Aplanissez les buttes et apportez du compost en surface.



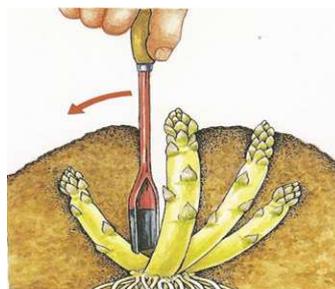
Récolte d'avril à juin (en pleine terre)

- Dès la troisième année, il est possible de récolter 1 ou 2 turions.
- Ce n'est que dès la quatrième année qu'une récolte normale est possible. Seuls 60 % des turions sont récoltés, il faut laisser les autres se développer et faire des feuilles qui vont régénérer le pied et faire des réserves pour la récolte suivante (laissez au moins 3 ou 4 tiges par touffe).
- Ne les récoltez pas trop jeunes, les turions doivent mesurer au moins 1 cm de diamètre.
- L'asperge blanche est récoltée dès qu'elle sort de terre, la violette quand elle a émergé de quelques centimètres, la verte est cueillie lorsqu'elle mesure une quinzaine de centimètres.



Technique de récolte

- Coupez les blanches à leur base à l'aide d'une gouge, en effectuant un mouvement de levier.
- Coupez les vertes ou les pourpres à la main, en effectuant un mouvement de torsion.



LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS D'ASPERGES

Il existe, selon les normes fixées par l'Union européenne, quatre variétés de ces liliacées de la famille du lys et du poireau : les asperges blanches, les asperges vertes, les asperges violettes et les asperges vertes et violettes.

La coloration de l'asperge dépend essentiellement du 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 (on recouvre l'asperge de terre au fur et à mesure de sa pousse).



L'asperge à pointe violette (20 % de la production) est une asperge qui a percé la butte de terre : la pointe prend alors une teinte mauve ou violette. Sa saveur est généralement proche de celle de l'asperge blanche.



L'asperge verte (environ 10 % de la production totale) ne nécessite pas de buttage. Elle pousse à l'air libre, et doit sa coloration à un processus de synthèse chlorophyllienne, qui se produit sous l'action de la lumière. Sa couleur est alors uniformément verte (asperge verte type «californienne») et son goût, marqué, un peu différent de celui des asperges blanches.



Enfin, il existe aussi une asperge dite «verte-violette», semi buttée, dont la tige reste blanche (la norme exige qu'un tiers au moins de l'asperge soit coloré en vert).

LA RECETTE DE L'ASPERGE À LA FLAMANDE

L'« asperge à la Flamande », est une recette traditionnelle, simple et gourmande.

Ingrédients (4 personnes)

- 12 asperges blanches
- 4 œufs
- 4 cuillères à soupe de persil plat haché
- 100 g de beurre
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel & poivre du moulin



Préparation:

- Faites cuire vos œufs mollets, soit environ 5 minutes à partir de l'ébullition.
- Une fois cuits, faites revenir les œufs à température ambiante en les passant sous l'eau froide puis écaillez-les. Finalement, dans un bol, écrasez les œufs à la fourchette et réservez.
- Hachez le persil et réservez.
- Pelez vos asperges après les avoir « parées » (voir la technique dans le chapitre suivant).
- Ficelez vos asperges en botte (cela protège les pointes qui sont plus fragiles) puis cuisez-les dans une eau bouillante salée (voir la technique dans le chapitre suivant). L'idéal c'est de vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau. Quand celle-ci s'enfonce facilement dans l'asperge avec une petite résistance au centre, c'est cuit.
- Egouttez vos asperges puis ôtez l'excédent d'humidité en les posant sur du papier absorbant.
- Pendant que vos asperges reposent, faites fondre le beurre dans une petite casserole sur feu doux.

Dressage :

Versez dans votre bol avec l'œuf, le persil, le beurre fondu, une pincée de noix de muscade, du sel et de poivre puis mélangez délicatement.

Dressez vos asperges tièdes-chaudes sur assiettes et nappez le tout du mélange œuf-persil-beurre. Accompagnez le tout avec une bonne bière trappiste.



COMMENT NETTOYER LES ASPERGES ?

Les tiges sont fort fibreuses et il faut donc enlever la partie extérieure de l'asperge. Vous pouvez éplucher avec un couteau très aiguisé, mais il est préférable d'adopter l'éplucheur économique. Vous partez en dessous de la pointe vers l'extrémité la plus épaisse en veillant à ne pas casser la tige délicate.

Avec l'éplucheur économique à lame oscillante, il vaut mieux déposer l'asperge sur une planche ou une table, bien à plat, et passer l'éplucheur de la pointe vers la racine en appuyant: cette méthode est rapide et si on déplace l'appareil d'une façon bien rectiligne, on ne risque pas de casser les tiges.



COMMENT « PARER » LES ASPERGES ?

Il ne suffit pas de nettoyer les asperges, il faut les couper à longueur et les mettre en botte: c'est ce que l'on appelle parer.

Selon que l'on choisit d'avoir le moins de fibres possible ou non il y a deux méthodes pour enlever l'extrémité.

Premier cas:

On choisit d'avoir toutes les asperges à longueur égale sans trop se soucier de la longueur de la partie fibreuse. Dans ce cas on prend dix asperges que l'on range de façon à avoir toutes les pointes à la même hauteur. On enroule une ficelle, de préférence en coton, autour de la botte en veillant à avoir suffisamment de longueur libre du côté coupé. Quand on a fait toutes les bottes on les recoupe toutes à la même longueur au moyen d'un couteau bien affûté: faites bien attention de ne pas casser un turion, coupez prudemment.

Second cas:

Vous décidez d'avoir un minimum de fibres dans vos asperges. Quand on tient une asperge par chaque bout et qu'on tente de la plier en tenant fermement le côté pointe, pour ne pas la casser, on remarque un point d'inflexion assez près de bout coupé. Cassez l'asperge à cet endroit. Bottez les asperges par dix et procédez comme dans le premier cas. Vous perdez bien sûr, beaucoup de produit, mais vous travaillez pour avoir un minimum de partie fibreuse, et serez certain du résultat: personne ne se plaindra d'avoir des asperges dures. Vous pouvez faire un velouté d'asperges avec les morceaux restants, mais vous verrez que dans la rubrique cuisson on peut aussi utiliser ces morceaux pour améliorer encore le résultat final.



LES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE CUISSON DE L'ASPERGE

Cuisson des asperges à l'eau ou à l'anglaise

Dans cette façon de procéder il y a plusieurs variantes. La plus simple, et la plus rapide, c'est de cuire simplement les asperges, en botte ou non, dans de l'eau salée. L'inconvénient, c'est que les parties dures et fibreuses cuisent de la même façon que la pointe qui est beaucoup plus tendre.

C'est pour cette raison que l'on peut disposer les bottes d'asperges verticalement dans l'eau avec les pointes hors de l'eau: les tiges cuisent à l'eau et les pointes à la vapeur. Pour vérifier le stade de cuisson, il suffit de piquer dans une des pointes avec un couteau de cuisine: si on y pénètre comme dans du beurre, c'est que la cuisson est à point. Selon la variété et le calibre de l'asperge cela peut prendre de 15 à 22 minutes, si les asperges sont plongées dans de l'eau salée bouillante.

Il est préférables de démarrer la cuisson dans de l'eau bouillante, de cette façon les saveurs restent emprisonnées dans le légume et ne se diluent pas dans l'eau de cuisson.



Cuisson des asperges à la vapeur

La cuisson à la vapeur conserve mieux les vitamines, mais une partie de l'arôme est entraînée dans les vapeurs. On peut bien sûr utiliser de l'eau aromatisée au poisson, ou à la viande dans le liquide qui génère la vapeur, mais la gestion des saveurs est toujours plus délicate que dans la cuisson à l'eau. Utilisez des asperges de même diamètre car les temps de cuisson diffèrent en fonction du calibre. Selon le diamètre et la variété d'asperge, le temps de cuisson est compris entre 12 et 18 minutes.

Cuisson des asperges au cuit-asperges

Comme les cuit-asperges sont basés sur la cuisson à la vapeur pour les pointes et la cuisson à l'eau pour les tiges, les avantages dominant et les inconvénients sont jugulés.

L'utilisation de paniers supprime la corvée de mise en botte ce qui fait gagner pas mal de temps.

Suivant le diamètre, le temps de cuisson varie de 8 à 18 min.



Cuisson des asperges à la poêle

C'est une méthode peu utilisée mais qui met le mieux en valeur les saveurs des asperges vertes:

vous mettez à fondre un morceau de beurre et vous faites cuire lentement les asperges coupées en morceaux jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Rien n'empêche d'utiliser une huile de bonne qualité, même d'olive, la méthode convient bien aux asperges vertes. Vous pouvez aussi mettre les asperges à blanchir cinq minutes à l'eau bouillante avant de les cuire à la poêle.

Temps de cuisson: environ 10 minutes, vérifiez la cuisson avec une pointe de couteau.

Cuisson des asperges au four

On blanchit les asperges ou pas avant de les enfourner avec ou sans papillotes, agrémentées selon le cas de fromage, beurre, citron ou autres parfums. C'est un moyen intéressant pour revisiter, créer des variantes de la recette. Temps de cuisson: 15 à 20 min à 180°C ; 15 min à 220°C. Ces temps peuvent varier un peu en fonction de la grosseur des asperges.

Cuisson des asperges au four à micro-ondes

C'est la façon la plus rapide de cuisiner les asperges: étalez-les dans un plat en pyrex, ajoutez un fond d'eau, salez copieusement et mettez un peu de jus de citron pour empêcher de noircir.

Mettez un film micro-perforé pour four à micro-ondes pour empêcher le dessèchement.

Temps de cuisson, selon la grosseur comptez de 7 à 8 minutes.