



Communiqué de presse  
20.02.2007

## RECOLTE DES PREMIERES ASPERGES DES SABLES DES LANDES

**Cette année, l'arrivée du Printemps dans les Landes paraît être conforme à la normale..., Les premières ASPERGE des Sables des LANDES sont attendues dès les premiers jours de Mars.**

Fin février, les producteurs des Landes ont la tête dans le sable à la recherche de la pointe blanche... Tributaire du climat qui varie d'une année à l'autre, les asparagiculteurs guettent les températures et sont dans leurs « starting block », gouge en main, prêts à récolter les **2000 tonnes** que **représentent la production annuelle.**

**De Mars à Juin**, l'accueil de ce premier légume primeur du printemps est toujours une fête. Il annonce les beaux jours et il est un allié incontournable aux repas légers et savoureux. Les amateurs de ce met raffiné le trouveront chez les primeurs et aussi en grande surface à un prix moyen de 5 à 6 € le kg pour la catégorie 2, et 8 à 10 € le kg pour la catégorie 1 – en tout début de saison. Les tarifs sont revus à la baisse dès l'arrivée des autres productions sur les étals.

Pour être savoureux, ce légume doit être consommé frais. **C'est pourquoi les producteurs se sont engagés à mettre les asperges au froid dans un délai de 4 heures maximum après la récolte préservant ainsi la tendreté.**

Attribuée depuis le 15 novembre 2005, l'I.G.P. Asperges des Sables des Landes (Indication Géographique Protégée) garantie aux consommateurs, **l'origine Landes** de ce **produit haut de gamme.**



***Gorgée de vitamines, riche en fibres et très légère en calorie (25 kcal pour 100 g),  
l'Asperge des Sables des Landes est le légume primeur du printemps  
à consommer sans complexe !***

**à noter :**

**Les producteurs donnent rendez-vous :**

**à la FETE de l'ASPERGE DES SABLES DES LANDES**

**LUNDI 1<sup>er</sup> MAI 2007**

**à PONTONX (15 km de Dax – Direct° Mont de Marsan)**

---

**Contact Presse :**  
**Martine Farré – Tél : 05.58.85.43.93. / .06.76.86.41.07.**  
**Mail : martine.farre@landes.chambagri.fr**  
**www.qualitelandes.com**



## L'ASPERGE DES LANDES – TRUCS & ASTUCES

### **Comment la reconnaître ?**

**Bien calibrée, droite, avec un bourgeon net aux écailles serrées, un talon légèrement brillant, une tige cassante jamais filandreuse et une couleur blanche très franche.**

Elle est produite et distribuée, dès le mois de mars, sous l'égide du signe officiel de qualité garantissant l'origine : **I.G.P.** : Indication Géographique Protégée.

### **Comment la choisir ?**

Tige ferme et tendre. **Vérifier la coupe de l'asperge** : pour en reconnaître la fraîcheur, il suffit d'observer que le talon soit blanc et translucide.

Astuce : à conserver au réfrigérateur dans un linge humide.

### **Comment la peler ?**

**Avec un économe** : Peler les asperges en partant de 3 à 4 cm de la pointe vers le talon.

Astuce : Ecarter un peu les lames de l'économe, les épluchures s'évacueront mieux.

### **Comment la cuire ?**

**A l'eau** : Après épluchage,  
25 à 30 mn soit à la casserole, plonger les asperges dans l'eau bouillante salée.  
Soit dans un cuit-asperges avec un verre d'eau au fond.

**A la vapeur** : Après épluchage,  
5 mn Dans un autocuiseur, mettre 2 verres d'eau dans le fond,  
puis les asperges dans le panier.  
Dès que la soupape siffle, laisser cuire pendant 5 mn.

**Au micro ondes** : Après épluchage,  
10 à 15 mn Mettre les asperges sur une seule couche dans un plat avec 1 ou 2 cuil.  
d'eau au fond. Couvrir d'un film étirable percé de 4 petits trous (soupapes)

Astuce : Quelle que soit la méthode, les asperges sont cuites lorsque la pointe du couteau s'enfonce facilement dans la tige.

### **Comment la déguster ?**

L'Asperge des Landes accompagne les mets les plus raffinés. **En entrée ou en plat**, nature ou accompagnée, au grès de ses goûts et de ses envies...

Ou tout simplement, en trempant les asperges comme des "mouillettes" dans un œuf à la coque.

*Bon appétit !!!*

---

**Contact Presse :**  
**Martine Farré – Tél : 05.58.85.43.93. / .06.76.86.41.07.**  
**Mail : martine.farre@landes.chambagri.fr**  
**www.qualitelandes.com**



## **L'ASPERGE DES LANDES – ses 11 ATOUTS NUTRITIONNELS**

### **Vitamine B2 – Une belle peau**

Concentrée dans les pointes, la vitamine B2 est essentielle au fonctionnement cellulaire. Elle participe à la fourniture d'énergie. Elle maintient un bon état général des muqueuses. Elle favorise la croissance.

L'Asperge contient 8% des apports journaliers en vitamines B2.

Pour préserver ces vitamines dans la pointe de l'asperge à la cuisson, choisissez la vapeur.

### **Vitamine C – Anti-fatigue**

Quant les asperges viennent d'être cueillies, la teneur en vitamine C est optimum. Elle favorise le tonus, améliore les capacités respiratoires, elle piège les radicaux libres, elle contribue à la bonne santé des gencives.

### **Vitamine E – Anti-vieillessement**

La vitamine E contenue dans l'asperge contribue à ralentir le vieillissement, en particulier des cellules de la peau.

Elle contribue aussi à lutter contre les maladies cardio-vasculaires.

### **Vitamine B9 – Anti-stress**

Avec un apport notable en vitamines B9, l'asperge contribue à lutter contre la fatigue et le stress avec 64% des apports journaliers recommandés. Elle participe également à une bonne oxygénation des organes par le sang. Elle contribue donc à la croissance, au bon fonctionnement du système nerveux et à la bonne santé de la moelle osseuse. Elle contribue également à une mémoire efficace, et évite l'irritabilité et la fatigue.

### **Provitamine A – Bonne mine**

La provitamine A, est présente surtout dans les asperges vertes puisqu'elle vient de la synthèse chlorophyllienne, réaction due à la lumière. Elle prépare notre peau à profiter des premiers rayons du soleil. Elle contribue également à une bonne vision. Elle favorise la croissance, la cicatrisation et la reproduction des tissus. Elle assure l'hydratation de la peau. Elle protège des radicaux libres.

### **Au top de l'équilibre**

Avec seulement 24 kcal pour 100 g, l'asperge est la meilleure alliée des régimes de printemps. Légère pour la ligne, elle contient également de nombreuses vitamines et nutriments qui font d'elle le légume de l'équilibre.

*L'asperge conjugue le plaisir avec l'équilibre, la santé et le bien-être.*

### **Hydratante**

Notre organisme a besoin d'un litre et demi à deux litres d'eau par jour. Composée à 92 % d'eau, la consommation d'asperges participe à cet apport d'eau. Bon à savoir pour les sportifs : pour compenser les pertes en eau dues à l'effort physique, il est bon de boire beaucoup et de se nourrir d'aliment riche en eau comme les asperges.

### **Diurétique**

L'asperge est riche en composés diurétiques qui facilitent le travail rénal. Le rapport potassium/sodium élevé (200/2,5) contribue aussi à favoriser la diurèse.

### **Des oligo-éléments intéressants**

L'asperge contient également en faible quantité des minéraux : magnésium, fer, manganèse, cuivre et zinc.

### **Idéale pour le transit et la digestion**

Les fibres de l'asperge représentent 1,5 % du total. Leur intérêt nutritionnel est de régulariser le transit intestinal. Ces fibres donnent d'ailleurs à la pointe d'asperge cuite sa consistance moelleuse caractéristique.

Les fibres sont également indispensables à une bonne digestion.

### **Parfaite pour les régimes sans sel**

Avec un taux de sodium particulièrement bas, l'asperge est le légume idéal pour lutter contre l'hypertension.

---

**Contact Presse :**

**Martine Farré – Tél : 05.58.85.43.93. / .06.76.86.41.07.**

**Mail : [martine.farre@landes.chambagri.fr](mailto:martine.farre@landes.chambagri.fr)**

**[www.qualitelandes.com](http://www.qualitelandes.com)**