

Asperge des sables des Landes

Janvier 2011



Une origine
à partager



Disponible sur les étals de la fin février à la mi-juin, l'asperge des sables des Landes est le premier légume primeur du printemps. Sa couleur blanche nacré, son délicat goût de noisette et sa tendreté lui sont conférés par le sol sablonneux dans lequel elle pousse, à l'abri de la lumière. Ses qualités gustatives sont sublimes par ses qualités nutritionnelles : elle est peu calorique, pauvre en sel, riche en vitamines, en oligo-éléments et en eau. Depuis 2005, elle porte le label Indication Géographique Protégée (IGP). Ce label garantit sa fraîcheur, sa grande qualité, une cueillette et un conditionnement entièrement réalisés dans l'aire géographique Landes de Gascogne.

CHIFFRES CLÉS

- 80 producteurs engagés sous l'IGP Asperge des sables des Landes
- Plus de 1 104 tonnes d'asperges IGP commercialisées en 2009
- Les Landes : 1^{er} département producteur d'asperges blanches
- Plus de 3 : le nombre de mois où l'asperge est disponible chez les primeurs et en grande surface
- 5 et 10 euros : les prix moyens au kilo selon la catégorie (1 ou 2)
- 24 calories pour 100 grammes
- 92% d'eau
- 20 : nombre de minutes en moyenne pour leur cuisson
- 72 heures de conservation dans le bac à légumes non épluchées



Crédits photos : JC Amiel - M. Letauré - S. Ezgulian pour Qualité Landes

Asperges des sables des Landes à la sauce vierge

Pour quatre personnes

Temps de préparation : 20 mn

- 16 asperges des sables des Landes
- 8 tranches fines de jambon de Bayonne
- 2 tomates bien mûres
- 1 cuillerée à soupe de petites olives noires dénoyautées
- Le zeste d'un citron jaune non traité
- 6 brins de ciboulette
- 1 cuillerée à café rase de gingembre frais finement haché
- 8 cl d'huile d'olive

Avec un économe, éplucher les asperges. Les égaliser à 16 cm de longueur et tailler le reste des tiges d'asperges en petits dés. Plonger le tout 6 minutes dans de l'eau bouillante salée. Morder les tomates, épéinez-les et taillez-les en petits cubes.

Dans un bol, mélanger les tomates, les olives noires grossièrement émincées, le zeste de citron coupé en fine julienne, la ciboulette ciselée, le gingembre haché, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Rafraîchir les asperges sous un filet d'eau fraîche et les sécher sur du papier absorbant. Couper les tranches de jambon de Bayonne en deux et enrouler chaque asperge avec un morceau de jambon, en laissant dépasser les pointes et l'autre extrémité des asperges.

Dressage :

Pour une soirée décontractée, plateau-télé et DVD, dresser les asperges dans des verres et répartissez la sauce vierge dans des petits bols.

Pour un dîner plus chic, présenter ces asperges comme des cannelonis froids. Disposer quatre asperges dans des plats individuels à petits rebords, napper de sauce vierge et servir avec une tranche de pain grillé (ou des mouillettes toastées).

Visuel recette en HD disponible en téléchargement en cliquant ici

Trucs & astuces par Sonia Ezgulian

Pour éplucher les asperges sans risquer de les casser, les poser sur le plan de travail et prélever de fines lamelles de peau avec un rasoir à légumes.

Pour les éplucher avec un économe, penser à écarter légèrement les lames de l'économe pour que les épluchures s'évacuent mieux.

Rien ne se perd : plonger les épluchures dans un litre et demi d'eau avec un peu de sel, de poivre et une graine de cardamome. Laisser frémir trois quarts d'heure, filtrer et utiliser ce bouillon délicatement parfumé pour confectionner un risotto très goûteux et servi avec les pointes d'asperges sautées dans un filet d'huile de noisette.

Pour savoir si les asperges sont cuites, vérifier que la pointe d'un couteau s'enfonce facilement dans la tige.

Une fois cuites, elles redoutent le réfrigérateur qui les rend molles et insipides.

Adeptes de la finger food ? Les asperges blanches sont délicieuses dégustées en mouillette dans un œuf coque.



Sonia Ezgulian - Cuisinière et auteur Blog l'épluche-sardine

Qualité
LANDES.com



QUALITE LANDES, une association au service des 7 filières de qualité & d'origine du département des Landes. Créée en 2001 et initiée par le Conseil Général & la Chambre d'Agriculture des Landes, l'association QUALITE LANDES a pour mission de promouvoir les fleurons de l'agriculture des Landes sous signes officiels de qualité et d'origine. Asperge des sables des Landes, Canard fermier des Landes, Bœuf de Chalosse, Volailles fermières des Landes, Kiwi de l'Adour, Vins de Tursan & de pays des Landes, Armagnac & Floe de Gascogne... autant de produits gourmands, tous dotés d'un signe officiel : Label Rouge - IGP - AOC.

Tous les visuels HD de l'Asperge des Sables des Landes sont disponibles sur demande :
Service de presse Qualité Landes : Sopena - soline.canto@sopena.com
01 35 37 50 30