



Asperges

Alors que le printemps s'installe, l'asperge, légume printanier revient sur les étales. Légume saisonnier, à consommer de préférence entre avril et mai, l'asperge présente de nombreux bienfaits pour la santé, dont son pouvoir anti-oxydant...

Verte, blanche ou violette, l'asperge se consomme dans toutes les régions du monde. C'est une excellente source de **folate**, ou **vitamine B9**, essentielle aux femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi que de vitamine K, indispensable à la coagulation.

Les **antioxydants** qu'elle contient aideraient notre organisme à prévenir de nombreuses maladies. L'asperge est ainsi le légume ayant la plus grande **activité antioxydante** parmi 43 légumes, d'où ses exceptionnelles vertus anti-vieillessement.

Les fructo-oligosaccharides (FOS) contenus dans les asperges, sont reconnus pour leurs bienfaits sur la santé, notamment pour leur effet prébiotique, leur effet favorable sur l'absorption des minéraux, ainsi que la diminution des taux de cholestérol.

Enfin, l'asperge contient des taux importants d'asparagine, un acide aminé à l'effet diurétique, c'est-à-dire qui donne envie d'uriner. Elle aide le corps à se débarrasser de ses excès de sel, ce qui est très bénéfique aux personnes souffrant d'œdème (accumulation de liquides dans les tissus, jambes et pieds gonflés par exemple) et aux personnes souffrant d'hypertension.

A noter que les asperges font partie de ces légumes peu contaminés par les pesticides, y compris cultivées en agriculture conventionnelle. Mieux vaut toujours les acheter bio, bien sûr, parce que l'agriculture biologique respecte mieux l'environnement. Mais du point de vue de votre consommation immédiate, la différence n'est pas notable.

Terrine d'asperges



4 boîtes de 125 g de pointes d'asperges ou asperges fraîches à cuire 10 mn.

5 œufs durs ; 1 tasse de mayonnaise

¼ l de gelée : 2 sachets de gelée pour ¼ l d'eau

Mixer les asperges, les œufs durs et la mayonnaise puis ajouter la gelée un peu refroidie; sel, poivre.

Verser dans un moule et laisser 24H au réfrigérateur.

