

Asperge (*Asparagus officinalis*)

Asparagacées

vivace

très rustique

Présentation : Sauvage ou cultivée, l'asperge est un mets d'une grande finesse, un des premiers légumes frais au printemps. Très rustique, elle peut être cultivée partout, du Canada à la Patagonie, dans les déserts ou en altitude et bien sûr, sous nos climats tempérés.

Plante potagère herbacée, cette grande plante au feuillage très fin est non seulement comestible mais très décorative.

L'asperge est cultivée au potager pour ses jeunes pousses tendres et délicieuses : les *turions*. Ce sont les bourgeons souterrains que l'on consomme au printemps, lorsqu'ils sortent de terre. Ces derniers se développent à partir d'une souche souterraine : la griffe.

Un peu d'histoire :

L'asperge semble avoir été cultivée dès l'Antiquité en Europe orientale. On en trouve les premières représentations sur des fresques égyptiennes. Les Grecs l'ont dédiée à la déesse de l'amour, Aphrodite. Les Romains vantaient ce légume « pour la jouissance et l'amour ». Elle était en effet réputée être un puissant aphrodisiaque.



L'asperge arrive en France au Moyen Âge, mais elle fut d'abord utilisée comme plante médicinale et ce n'est que vers 1300 que l'on commence à parler de culture de l'asperge autour de Paris et dans la région d'Argenteuil.

À la Renaissance, elle obtient le statut d'« aristocrate des légumes », comme on la nomme au Québec. Louis XIV en était particulièrement friand

et exigeait qu'il y en ait à sa table dès le mois de décembre. Mais s'il l'utilisait couramment comme plante médicinale, le peuple n'appréciait guère ce légume peu nourrissant, qui ne pouvait satisfaire ses besoins alimentaires. Seule l'aristocratie goûtait à ce mets précieux et délicat. De nos jours en revanche, les amateurs font grand cas des asperges sauvages dans les collines méditerranéennes et, à l'instar des ramasseurs de champignons, ne dévoilent en aucun cas leurs « coins » !

Origine : Europe, Afrique du Nord, le pourtour méditerranéen, l'ouest de l'Asie

Noms vernaculaires: esparge, asperge.

Description : L'asperge est une plante vivace très rustique dont les racines nombreuses et cylindriques rayonnent autour d'une masse centrale charnue d'où sortiront les bourgeons et les tiges comestibles. L'ensemble de cette partie souterraine forme la griffe. Les jeunes tiges appelées turions ou plus communément asperges sont charnues et comestibles: plus âgées, elles durcissent et se ramifient en une infinité de petits rameaux verts et peuvent souvent atteindre 1,50 à 1,80 m. Aux fleurs dioïques, petites, succèdent de petits fruits rouges et charnus qui contiennent de 3 à 6 graines.

Précoce ou tardive selon les différentes variétés, c'est cependant toujours au printemps qu'on déguste l'asperge..

Multiplication: Vous pouvez obtenir des asperges par semis, mais vous risquez de ne récolter que des légumes de productivité et de qualité très inégales.

Entre mars et juin semer une graine tous les 5 cm en pépinière, en rayons séparés de 30 cm. Après la levée en place les éclaircir tous les 10 cm et mettre en place les griffes courant mars de l'année suivante.

Une aspergeraie se prépare dès l'automne qui précède la plantation. Creusez des tranchées séparées de 1,20 à 1,50 m, profondes de 25-30 cm environ et de 40 cm de large en rejetant la terre de chaque côté. Laissez la terre extraite entre les tranchées. Ameubler le fond de la tranchée en y

ajoutant du compost et des engrais naturels.

En mars-avril de l'année suivante ameublir à nouveau le fond sans retournement, faire une légère butte de terre tous les 50 cm environ en y mettant un tuteur pour repérer chaque plante, déposer et étaler chaque griffe, avec le bourgeon central en haut du dôme, sur cette butte, en coupant les racines trop longues, nivelez la tranchée de terre rejetée sur les côtés en ne recouvrant la griffe que de 3 cm environ.

La seconde année de culture nivelez le sol avec la terre retirée de la tranchée. La troisième année couper les tiges sèches début novembre à quelques cm au dessus du sol, renivelez le sol en débutant les asperges. Les binages doivent être superficiels.

Ne pas oublier de prévoir une nouvelle aspergeraie lorsque l'existante atteint une dizaine d'années car il faut pratiquement 5 ans après le semis avant d'obtenir une récolte normale.

Sol et exposition: Avant de choisir l'emplacement pour une plantation d'asperges, il est important d'être sûr qu'il n'a pas existé une culture d'asperge sur le terrain qu'on leur destine, car il faut attendre une dizaine d'années avant de pouvoir replanter des asperges au même endroit. En effet, la culture de l'asperge étant très longue, elle épuise certains éléments du sol.

L'asperge aime tout particulièrement les sols sableux, qui se réchauffent vite, riches en humus. Mais elle peut se contenter d'un sol plus classique. Dans tous les cas, évitez les sols froids et humides.

Elle préfère une exposition ensoleillée, même si elle s'adapte à la mi-ombre. Favorisez une orientation nord-ouest, car la plante peut monter jusqu'à 2 m de hauteur et ainsi faire de l'ombre au reste du potager. Choisissez bien cet emplacement dans votre potager car il est difficile de le modifier par la suite.

Incidence de la lune :

Aucune influence

Nombre de graines au

gramme : 50 environ



Durée germinative : 5 à 6 ans

Levée : 1 mois environ

Température de germination : 15 à 25°

Entretien : **Durant les trois premières années** : Binez et sarcliez régulièrement pour tenir les planches exemptes de mauvaises herbes. Attachez les tiges frêles aux tuteurs. Ne récoltez pas.

À partir de la troisième année, au printemps : Montez une butte de terre de 20 à 30 cm (pour la production d'asperges blanches). Cette opération est inutile pour les asperges vertes ou pourpres.

Durant toute la saison : Binez et sarcliez régulièrement, pour éliminer les mauvaises herbes et aérer la terre. Après la récolte, installez un paillage, attachez les tiges à leur tuteur. Arrosez en cas de sécheresse. Par contre, éviter les arrosages, surtout en période de production.

En fin d'automne : Coupez les tiges sèches, brûlez-les si elles ont été malades ou ont subi des attaques de parasites, sinon, incorporez-les au sol. Aplissez les buttes et apportez du compost en surface.

Chaque année, au début du printemps : Remontez les buttes et apportez un fertilisant naturel riche en phosphore et en potasse (farine d'arêtes de poisson, vinasse de betterave...)

Fertilisation : Chaque année, apportez une bonne fumure (compost) et un fertilisant de fond. L'asperge demande essentiellement de la potasse et du phosphore.

Les fertilisations foliaires aux extraits de macération d'ortie, ou à base de lithothamne sont recommandées, à raison de 2 à 3 passages annuels (poudrages ou pulvérisations).

Rotation des cultures : Bien que l'asperge ne soit pas une plante épuisante pour le sol, elle rentre malgré tout dans la rotation des plantes potagères exigeantes car elle occupe très longtemps le terrain. Attendre

si possible 6 à 7 ans au moins avant de la cultiver de nouveau à la même place.

Bons mariages : L'asperge voisine favorablement avec l'artichaut, le haricot nain, le persil, la tomate, mais déteste l'ail, l'échalote et l'oignon.

Quantité : un rang de 10 m de long suffit pour 2 personnes (2 pieds au m²)

Durée de culture : La durée de vie d'une aspergeraie varie de 8 à 15 ans. dont 2 sans récolte.

Espèces : L'asperge blanche, douce au goût et moelleuse, ne voit jamais la lumière. L'asperge violette, dont seule la pointe a vu la lumière, est tendre et fruitée.

L'asperge verte, qui a fait toute sa croissance à la lumière, a un goût plus accentué et sauvage que l'asperge blanche.

L'asperge pourpre, qui elle aussi a fait sa croissance à la lumière est douce et sucrée ; sa couleur passera du pourpre au vert durant la cuisson.

Il existe de très nombreuses variétés . 3 variétés (Larac, Argenteuil, Prebelle.) sont très cultivées en France.

Taille : après avoir débuté l'aspergeraie à l'automne, coupez les tiges à ras, puis incinérez-les ou évacuez-les en déchetterie, afin d'éliminer les pupes de mouches et de réduire les germes des maladies. Supprimez ensuite l'ensemble des herbes adventices par un binage soigné.

Rusticité : très bonne

Astuce : Plantez quelques griffes d'asperge dans vos massifs de fleurs, vous pourrez ainsi garnir vos bouquets avec le charmant feuillage.

Plantez plusieurs variétés de précocité différente pour étaler la production.

Récolte : Les asperges ne sont récoltées qu'à partir de la 3^e ou 4^e année suivant leur plantation (plus tôt, cela compromettrait leur développement).

La troisième année de culture, il est possible de récolter 1 ou 2 turions sur chaque pied. Ce n'est qu'à partir de la quatrième année qu'une récolte normale est possible.

La récolte s'effectue d'avril à juin et peut atteindre 500 à 600 g par pied. 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).

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. Ne les récoltez pas trop jeunes, les turions doivent mesurer au moins 1 cm de diamètre. 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. La récolte se termine lorsque le diamètre des turions est égal à 1 cm ou moins.

Rendement moyen : 5 kg sur 10 m²

Conservation : L'asperge se conserve très peu une fois coupée : elle devient fibreuse et amère. Si vous ne les consommez pas tout de suite après l'achat, conservez-les dans le réfrigérateur. Les asperges blanches enveloppées dans un linge humide et placées dans le bac à légumes.

Les asperges vertes ou pourpres posées en botte verticalement dans un bocal avec un fond d'eau. L'asperge peut se congeler, une fois blanchie 3 min. Il faut alors la faire cuire sans la décongeler. Cependant, il vaut mieux en faire des conserves stérilisées, plus goûteuses.

Utilisation : Ce sont les turions (les bourgeons souterrains de la souche de la plante vivace) que l'on mange dès qu'ils sortent de terre,

généralement cuits. Les pointes sont délicieuses en omelettes. Peuvent être consommés crus, râpés.

Goût: Le goût des asperges dépend de la nature du sol et de sa richesse en matière organique. Ainsi, les terres argileuses donneront un goût plutôt amer.

Produire ses graines : Choisir des pieds productifs ayant donné entière satisfaction (attention il faut des pieds mâles et des pieds femelles) et ne pas cueillir de turions. Conserver 4 à 5 tiges par touffe. Récolter à maturité les plus grosses baies (bien rouges) en novembre. Les écraser pour en faire sortir les graines. Laver ces graines, les sécher à l'ombre et les conserver au sec mais au frais.

Maladies, parasites et traitement :

La pourriture des griffes : La plante jaunit prématurément, ses racines sont molles, elles se couvrent d'un feutrage violacé et deviennent creuses.

Cette maladie est due à un champignon et à une mauvaise fertilisation. Dès qu'elle apparaît, arracher les pieds atteints et les brûler. Attendre 2 à 3 ans avant de les remplacer.

A l'endroit des pieds éliminés, pulvériser une préparation à base de purin d'ortie (en fongicide), une macération ou une décoction de prêle.

La rouille : Les tiges se couvrent de taches de rouille à l'aspect poussiéreux.

Cette maladie apparaît souvent en terre humide. En prévention, pulvériser de la bouillie bordelaise.

Ne pas apporter de matière organique mal décomposée, mais un compost correct, finement broyé.

Les criocères de l'asperge : Coléoptères dont on rencontre deux espèces ; l'un est rougeâtre avec des taches noires, l'autre est de couleur rouge orangé et marqué de 12 points. Longs d'environ 6 à 8 mm, ils pondent des œufs ; leurs larves grisâtres à brunâtres rongent l'extrémité des jeunes rameaux et parfois les tiges. Elles arrêtent ainsi la végétation de la plante qui finit par se dessécher.

En juillet-août, secouer les plantes attaquées et détruire les coléoptères. Pulvériser ensuite un insecticide végétal ou une solution nicotinée.

La mouche de l'asperge : Mouche rougeâtre qui pond des œufs à la pointe du turion, d'avril à juin, quelques semaines plus tard, en descendant, des larves blanchâtres creusent des galeries dans la tige, le haut de celle-ci se recourbe et finit par se dessécher.

Brûler les tiges atteintes après les avoir coupées le plus près possible de la griffe. En prévention, au printemps (d'avril à juin), pulvériser des solutions à base de tomate, de rue officinale, de tanaïsie ou autres plantes à odeur forte ; faire 1 ou 2 pulvérisations par semaine.

Faire voisiner autour de l'aspergeraie quelques pieds de tanaïsie, de rue officinale, ou planter entre les rangs des pieds de tomate.

Les mollusques : Ils peuvent dévorer les jeunes pousses printanières.

Les ramasser et les détruire. Pulvérisations à base de macération de feuilles et de fleurs d'absinthe. Pulvérisations de sulfate de cuivre, neige ou cristaux (chez le droguiste).

-Pièges : Il existe des pièges en plastique que l'on remplit d'un mélange de bière et d'eau. Déposer au ras du sol dans les endroits à protéger ; les limaces viennent boire et s'y noient.

Placer des planches ou des tuiles au ras du sol en les maintenant légèrement soulevées par un caillou. Les mollusques vont se réfugier dessous. Visiter les pièges dans la journée et détruire ces indésirables

-Les ennemis : les carabes, les crapauds, les hérissons, les oiseaux, les orvets...

Conseils écologiques : Pour renforcer les défenses de vos asperges, vous pouvez agir préventivement :

N'apportez jamais de fumure organique (fumier, compost) mal décomposée et ne plantez pas les asperges derrière une culture de légumes-racines car ils sont sensibles au rhizoctone violet.

Semez un engrais vert de la famille des Fabacées entre les rangs, à partir de la troisième année. Il enrichira le sol et le maintiendra propre. Vous le faucherez en automne et l'incorporez superficiellement.

Une fine couche de sable en surface de la butte contribuera à alléger le sol et tiendra les limaces à distance car elles s'y déplacent avec difficulté.

Propriétés : Apéritive, calmante, diurétique, laxative, nutritive, rafraîchissante et sédative, l'asperge contient des vitamines (A,B1,B2,B5, B6, C, PP) ainsi que du calcium, de l'arsenic, du bore, du cobalt, du fer, de l'iode, du manganèse, du phosphore, du potassium et du zinc.

L'asperge recèle aussi de nombreuses propriétés médicinales :

Les acides phénoliques qu'elle contient jouent un rôle capital dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

La plante améliore la circulation veineuse et favorise la détoxification de l'organisme, via le système lymphatique.

C'est aussi un puissant diurétique grâce à sa richesse en potassium et à l'asparagine.

Elle participe efficacement aux fonctions d'élimination de l'organisme grâce à ses fibres.

Et enfin, son taux de sodium particulièrement bas en fait le légume idéal pour lutter contre l'hypertension.

Sources

René Vigan - Terre vivante

Rustica - Internet

Tous les légumes- V. Renaud