

A la saison des artichauts et des asperges

Le printemps voit s'épanouir les artichauts et les asperges dans les champs.

Ces légumes, dégustés de préférence cuits, sont pour l'un, un bourgeon floral et ses bractées (appelées faussement feuilles), pour l'autre un rhizome, soit une tige issue d'une extension racinaire.

L'Artichaut, *Cynara scolymus* :

Même si la partie utilisée en phytothérapie sont les feuilles, *Cynara* est la plante du foie, cholagogue et cholérétique, lutte contre l'insuffisance hépatique, l'hypercholestérolémie et l'athérosclérose, permet d'optimiser la détoxification hépatique. Cependant, au-delà de déguster ses fausses feuilles, bractées et réceptacle (fonds d'artichaut) avec une vinaigrette, il serait intéressant de boire le jus de cuisson, avant le repas ou le matin à jeun !!! L'artichaut est un légume à haute densité nutritionnelle, ce qui fait de lui, un aliment santé par excellence

L'Asperge, *Asparagus officinalis* :

La partie utilisée de l'asperge sont les rhizomes. *Asparagus* fait partie des plantes diurétiques (avec le fenouil, le persil), laxative, et dépurative. Elle est utile dans les rhumatismes et calme les palpitations. *Asparagus* stimule l'immunité, favorise l'absorption du magnésium et pourrait contrer la prolifération de certaines cellules cancéreuses, de part sa richesse en protodioscine et acide ursolique.



Ces 2 légumes sont très riches en polyphénols (crus : 1142 et 75 mg/100g). Cependant ils doivent être consommés cuits. Cuite à ébullition 60 minutes dans trop d'eau, l'asperge perd 44% de ses polyphénols et 18% de sa rutine ; la cuisson vapeur est recommandée, tandis qu'il est conseillé de cuire à grande eau, sans couvercle, l'artichaut.

L'Artichaut, *Cynara scolymus* :

Sa composition met en évidence une richesse en micronutriments rare : Potassium, Magnésium, Calcium, Sodium, Manganèse, Cuivre, Vitamines C, B9, K, mais aussi des caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine), de l'acides malique et citrique, tanins. *Cynara* est riche en glucides : sa teneur en fibres, 4.7g dans un artichaut est représentée par 27% fibres solubles et 18% de fibres insolubles, et de l'inuline, qui constitue 50% de ses glucides. Cette composition fait de *Cynara* un aliment alcalinisant et riche de prébiotiques favorables à la flore intestinale. Polyphénols, anthocyanines, cynarine, phytostérols

Ses vertus s'étendent à être diurétique, stomachique, détoxiquant, hépato-protecteur, et il diminue le risque de lithiases biliaires.



L'Asperge, *Asparagus officinalis* :

Riche en inuline et fructo-oligosaccharides, l'asperge est un excellent pré-biotique favorisant la flore intestinale (attention cependant aux intestins irritables (SII)). La présence de caroténoïdes, xanthines et lutéine font d'elle un aliment favorable à la vue. La présence de Glutathion, Acétylcystéine, Acide phénoliques, Calcium, Magnésium, Phosphore, Cuivre, Zinc, Manganèse font de l'asperge un aliment anti-oxydant utile à la détoxification hépatique, principalement phase 2).

Les asperges vertes et violettes contiennent davantage de polyphénols que les blanches. Son acide oxalique et ses purines recommandent la prudence en cas de lithiases rénales, cystites et goutte, ainsi que sa en vit K en cas de traitements par AVK.

Idée cuisine !

Au printemps sortez donc votre grande casserole à pot au feu pour cuire des artichauts et votre cuit-vapeur pour des asperges, tous deux bienvenus en entrées pour le dîner. Un assaisonnement vinaigrette à l'huile de colza apportera de surcroît, des acides gras omega-3 protecteurs cardiovasculaires.

Asperges, œufs mollet parsemés de parmesan et accompagnés de quelques morilles voilà un plat délicieux à savourer tous les printemps !

Ingrédients :



Moment d'histoire !

Après avoir été méprisé, l'artichaut a été considéré comme aphrodisiaque dès Henri IV. Dixit notre cher et feu Jean Marie Pelt (Des légumes, éd. Fayard), les fonds d'artichauts faisaient les délices de Marie de Médicis (elle avait favorisé son implantation en France avec celle des brocolis), et déjà Ronsard vantait les mérites de ces légumes en ces termes :

« *L'artichaut et la salade,
L'asperge et la pastenade,
Et les pompons tourangeaux,
Me sont herbes plus friandes
Que les royales viandes
Qui se servent à Monceau... »*

Le 03 avril 2020

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

MNS2 © 2015

