

ASPERGE & FRAISE

1 légume et 1 fruit de saison

L'asperge et la fraise, outre les vitamines C et B9, apportent de faibles quantités, mais équilibrées, de nombre de vitamines et minéraux. L'asperge est de plus riche en fibres de qualité. Pour tous, avec délice et gourmandise, grâce à la vitamine C, la fraise donne un coup de fouet printanier et estival. Superbe relais printanier et estival des oranges automnales et hivernales.

L'asperge : gastronomique et nutritionnelle

En forme longtemps - et depuis longtemps - grâce à l'asperge ? Cette plante potagère est originaire de l'est du bassin méditerranéen. A l'état sauvage, poussant dans les terrains sablonneux, il en existe encore douze espèces en Europe, dont quatre en France. Les populations de l'Antiquité, d'Égypte, de Grèce et de l'ont appréciée. Le mot asperge désigne des pousses comestibles, issues de rhizomes partant chaque année les bourgeons souterrains (dénommés turions) eux-mêmes donnant naissance à des tiges s'élevant entre 1 m et 1,5 m. **L'asperge blanche** a poussé entièrement sous terre en l'absence de lumière, elle présente un goût délicat et très fin. **L'asperge violette** est une asperge blanche qui a pointé son nez hors de sa butte, dont la pointe est devenue mauve sous l'effet de la lumière; elle est très fruitée, mais prend une légère amertume. **L'asperge verte** a poussé à l'air libre, sa physiologie végétale standard de synthèse chlorophyllienne lui donne sa coloration à la lumière du soleil; elle offre une saveur différente, marquée, avec un bourgeon presque sucré. Il est généralement superflu de l'éplucher.

L'histoire de Fontenelle, célèbre écrivain Bordelais, est amusante. Alors que lui-même préférait les asperges à la vinaigrette, il avait invité un abbé connu pour son affection exclusive pour les asperges à la sauce blanche. La botte fut donc équitablement répartie en deux lots, accommodés au goût de chacun. Mais, au cours du repas, l'invité fut foudroyé par une crise d'apoplexie ! Fontenelle s'élança alors, paraît-il, vers la cuisine en exigeant que toutes les asperges soient à l'huile. Depuis, la longévité spectaculaire de Fontenelle (il mourut centenai-

re en 1757, âge tout à fait exceptionnel pour l'époque) fut attribuée aux asperges. Or, en vérité, les propriétés nutritionnelles des asperges sont multiples.

DES QUALITÉS MULTIPLES

Peu d'énergie, beaucoup de richesse. La richesse considérable en eau des asperges (92 % du poids frais) leur confère une densité calorique faible (très peu d'énergie dans 100 grammes : seulement 23 kilocalories), ce qui correspond aux recommandations actuelles. L'autout est à prendre en compte.

De la vitamine C. Dans 100 g d'asperge se trouvent 23 % des apports journaliers recommandés, c'est-à-dire, à poids égal 1/3 de la pulpe d'orange et 2 fois plus que les carottes et 3 fois plus que les endives.

Des vitamines du groupe B et même des minéraux. Une savoureuse part de 100 g d'asperges apporte 11 % des apports journaliers recommandés pour la vitamine B1, 8 % pour la vitamine B2, 4 % pour la vitamine B6. Par rapport aux aliments d'origine animale, réputés pour leur apport en vitamines du groupe B, 100 g d'asperges contiennent, comparés au jaune d'oeuf, $\frac{1}{3}$ de la vitamine B1, $\frac{1}{3}$ de la vitamine B2 et $\frac{1}{3}$ de la vitamine B6. Dans 100 g d'asperges, se trouvent 64 % des apports recommandés concernant la vitamine B9 (les folates), ce qui représente les $\frac{2}{3}$ de la teneur des épinards. Dans 100 g d'asperge, vous ne trouverez pas moins de 5 % des apports journaliers recommandés ou conseillés en magnésium, fer, le manganèse, cuivre, zinc. Ce n'est pas beaucoup, mais c'est précieux. Les asperges, à condition de ne pas être salées, sont pauvres en



sodium, avantage très appréciable dans l'alimentation occidentale (en particulier dans le cadre de la lutte contre l'hypertension) ; en revanche elles contiennent beaucoup de potassium, faveur intéressante.

Assurer une excellente digestion avec les fibres. Les nutritionnistes conseillent de multiplier presque par 2 la quantité de fibres dans l'alimentation actuelle (elle est environ 3 fois inférieure à ce qu'elle était au cours des siècles passés). Or, il y a 1,5 grammes de fibres pour 100 grammes de délicieuses asperges. Traditionnellement, les asperges sont servies accompagnées tantôt d'une sauce blanche, tantôt d'une vinaigrette. L'huile utilisée pour élaborer la vinaigrette, si elle est judicieusement choisie, ajoute de surcroît une fraction appréciable des apports conseillés en acides gras poly-insaturés indispensables (la fameuse vitamine F, dont les oméga-3, avec l'huile de colza ou de noix). Dernier avantage et non des moindres : l'asperge peut se manger avec les doigts ! Il est surprenant que les fast-foods ne l'aient pas encore adoptée...

Dans 100 g d'asperge se trouvent **23 %** des apports journaliers recommandés en **Vitamine C**. Et quelques **75 %** des apports journaliers recommandés dans 100 g de fraises !

La fraise : de la vitamine C, en saison, et mieux que l'orange !

Comme chacun le sait, la fraise est le fruit des fraisiers (plantes herbacées du genre *Fragaria* et de la famille des Rosaceae). La fraise telle que nous la trouvons sur les étalages, résulte de croisements de fraises sauvages et des Amériques. En 1714, le roi soleil envoie un officier du Génie maritime, Amédée-François Frézier, en mission d'espionnage des ports espagnols, au Chili comme au Pérou. Un nom apparemment prédestiné ! Mais non, en fait, l'appellation de fraise provient du latin *fragum*, fraise des bois. Polyvalent comme l'étaient à l'époque les grands capitaines, donc botaniste occasionnel, il a repéré - et subtilisé puis rapporté à Antoine de Jussieu pour son Jardin royal - des fraisiers à larges fruits que l'on cultive au Chili, dénommées maintenant Blanches du Chili (*Fragaria chilensis*). En 1740, la ville de Plougastel (voisine de la ville de Brest), déjà cultivatrice de fraisiers des bois, devient le premier lieu de production de cette nouvelle espèce dite « fraise de Plougastel ». La culture de la fraise devient la spécialité de la commune, au point de produire près de 25% de la production française au début du XX^e siècle. Les plants de Blanches du Chili seront ensuite croisés avec des plants de fraisier de Virginie (*Fragaria virginiana*). De ce croisement (*Fragaria ananassae*), est issu la majorité des variétés de fraises à gros « fruits » actuelles. Il existe environ 500 variétés de fraises, quelques-unes occupent le haut du pavé. Vous les



Grosse fraise cultivée ou fraise des bois sauvage, le fruit est toujours apprécié sur la table... ou directement sur le pied !

connaissez, choisissez-les selon vos goûts. Sans oublier, qu'en saison, elles sont bien meilleures ! La France, au 14^e rang mondial, en produit 20 fois moins que les Etats-Unis, et 6 fois moins que l'Espagne. Il y a du progrès à faire.

UN FRUIT BIEN INTÉRESSANT

Beaucoup d'eau et peu de calories. La richesse en eau des fraises est considérable : 89,9% du poids frais. Ce pourcentage est en relation directe avec une densité calorique faible (très peu d'énergie dans 100 grammes : seulement 34 kilocalories). Cet apport calorique restreint va de pair avec une quantité faible d'hydrates de carbone, les glucides (fructose et saccharose), mais suffisante pour donner le délicieux goût sucré. Cette qualité correspond aux recommandations actuelles : rechercher des aliments de densité calorique faible (du fait de la réduction de nos dépenses énergétiques) mais de densité nutritionnelle intéressante (contenant d'appréciables quantités de nutriments indispensables par unité de poids).

Vitamine C. Dans 100 grammes de fraises, il y a 75 % des apports journaliers recommandés. Cela représente les 3/4 du kiwi, un peu plus que la pulpe d'orange ou de citron, plus de 2 fois plus que la framboise, près de 2 fois plus que le pamplemousse, 10 fois plus que la cerise, 12 fois plus que la pomme. L'importance de la vitamine C est considérable, en particulier au niveau de la construction des tissus de soutien et surtout de la peau. Par ailleurs, elle favorise l'absorption du fer (or, la carence en fer constitue une réalité préoccupante en France. D'après Suvimax, 20 % des femmes entre la puberté et la ménopause lui sont déficitaires !).

Les folates (vitamine B9). Dans 100 g de fraises, il y a 30 % des apports recommandés concernant la vitamine B9, ce qui est considérable, et formidablement utile. Ce chiffre représente le 1/3 de la teneur d'un légume particulièrement riche : les épinards. C'est 7 fois plus



que le citron, 2 fois plus que l'orange, 5 fois plus que la pomme. Avec le melon et le litchi frais, la fraise est sans doute le fruit le plus riche en folates. Or, cette vitamine intervient dans de multiples processus biologiques, elle est l'une des rares à laquelle il soit autorisé de faire des allégations nutritionnelles, en particulier par la très sévère FDA aux Etats-Unis. En France, le Bulletin officiel de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes autorise que soit fait référence à l'acide folique, notamment à son influence très favorable sur la grossesse. Car la carence chronique en folates se traduit par des signes généraux (fatigue, anorexie, retard de croissance chez l'enfant et l'adolescent), des signes neuropsychiatriques (troubles du sommeil et de la mémoire, irritabilité, éventuellement manifestations plus graves) et des signes hématologiques (anémie, avec essoufflement, pâleur, décalage thermique).

Incidentement, « sucrer les fraises », c'est-à-dire être maladroit et vieillissant, n'a rien à voir avec le fruit. A l'origine, l'expression était « sucrer la fraise », une collerette empesée et plissée sur plusieurs rangs que portaient les hommes (et les femmes) notamment aux XVI^e et XVII^e siècles. A l'époque, faute de gomina, c'est le sucre qui était utilisé pour fixer les cheveux. La personne tremblante, âgée sinon maladroit, s'en déversait sur la fraise, plutôt que sur sa chevelure, naturelle ou artificielle, d'ailleurs. ■

DOCTEUR JEAN-MARIE BOURRE*

*Membre de l'Académie de Médecine, ancien directeur d'unités INSERM (neuro-toxicologie puis neuro-pharmaco-nutrition), auteur de nombreux livres, dont « La nouvelle diététique du cerveau » (Odile Jacob).

“ LES QUALITÉS DE LA FRAISE CORRESPONDENT AUX RECOMMANDATIONS ACTUELLES : RECHERCHER DES ALIMENTS DE DENSITÉ CALORIQUE FAIBLE MAIS DE DENSITÉ NUTRITIONNELLE INTÉRESSANTE. ”