



# L'asperge en Occitanie

Fiche réalisée dans le cadre du projet

« fruits et légumes d'Occitanie en restauration hors domicile ».

Vous souhaitez accroître la part des produits locaux pour vos restaurants de collectivités, nous pouvons vous mettre en relation avec des producteurs et des intermédiaires régionaux.

04 66 84 12 12 / [www.ffl-occitanie.com](http://www.ffl-occitanie.com)



Légume de printemps par excellence, l'asperge succède aux choux dans le calendrier de saison. Sa couleur ne dépend pas de la variété, mais de son mode de culture et notamment de sa durée d'exposition au Soleil. Qu'elle soit blanche, violette, verte ou pourpre, l'asperge bénéficie d'un faible apport énergétique et fournit en quantités intéressantes minéraux (potassium, magnésium et fer), vitamines (C, B et provitamine A) et fibres. Pour garder toutes ses qualités, il est conseillé de ne pas conserver l'asperge cuite au réfrigérateur et de la consommer aussitôt en entrée ou en plat principal.

Volume de production régionale :

**5 000** tonnes/an  
60 tonnes disponibles en station d'expédition Bio

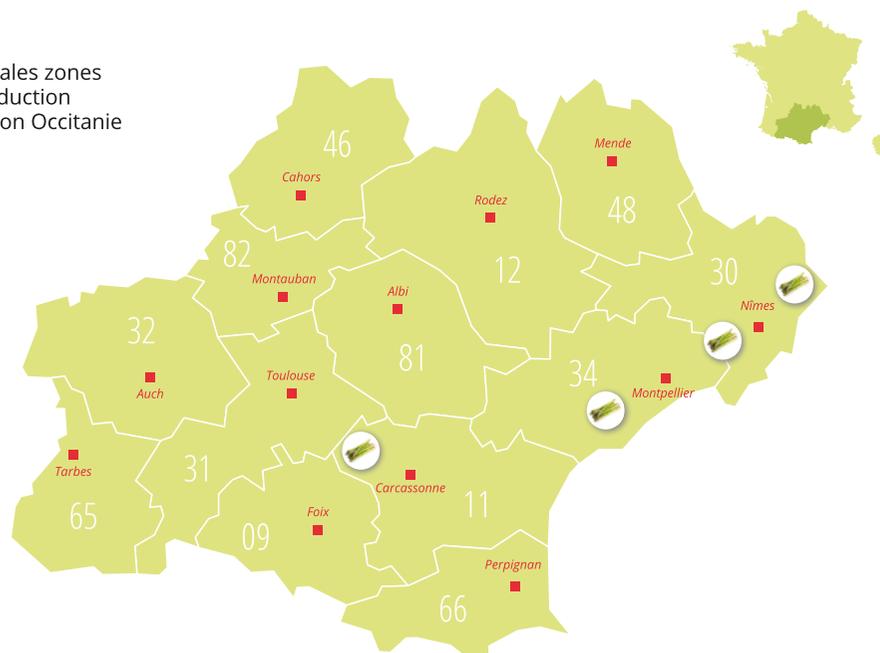
Pleine saison :

**mars à juin**

Principales zones de production :

**Languedoc-Roussillon**

Principales zones de production en région Occitanie



## Qualité / conditionnement

- La période du meilleur rapport qualité prix se situe entre avril et juin.
- Une asperge pèse entre 20 et 80 grammes.

Le calibre est déterminé selon la longueur et le diamètre de l'asperge :

LONGUEUR	EXTRA	I	II
vrac pointes	< 12 cm	< 12 cm	12 à 22 cm
courtes	12 à 17 cm	12 à 17 cm	12 à 17 cm
longues			
blanches et violettes	17 à 22 cm	17 à 22 cm	17 à 22 cm
vertes/violettes et vertes	17 à 27 cm	17 à 27 cm	17 à 27 cm
écart maximum dans la botte	aucun	5 cm	5 cm

DIAMETRE	EXTRA	I	II
Blanches et violettes	minimum 12 mm écart max 8 mm	minimum 10 mm écart max 10 mm	minimum 8 mm
Vertes/violettes et vertes	minimum 3 mm écart max 8 mm	minimum 3 mm écart max 8 mm	minimum 3 mm

A noter, les plus gros diamètres sont souvent les plus tendres et donc davantage appréciés.

En revanche, les calibres entre +10 et +16 sont souvent préférés par la restauration hors domicile, par soucis de présentation dans l'assiette.

Sources : <http://asperges-de-france.fr/>  
Guide RHD du CTIFL

Projet réalisé avec le soutien de

