Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 2

Rubrik: Docteur nature : l'asperge l'amie du coeur

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

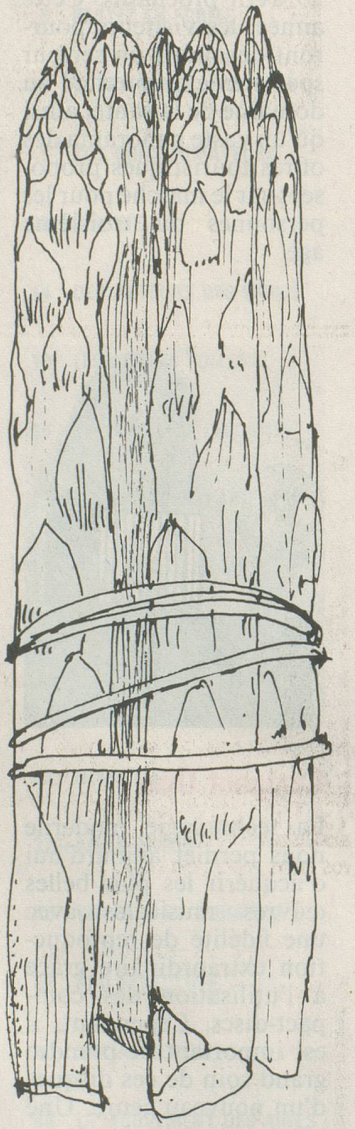
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'ASPERGE

l'amie du cœur

Le mois de février fête sa première amie du cœur: l'asperge.
Cette Asparaginée de gala est promue, depuis belle lurette, au rang de grande dame de la cuisine. Grâce à la Pompadour qui éprouvait une véritable passion pour elle. Grâce aussi à Louis XIV: il les aimait tellement que son jardinier, la Quintinie, dépensa des trésors d'ingéniosité pour améliorer sa culture: c'est lui qui eut l'idée d'employer des couches et put ainsi récolter des asperges toute l'année, après les précoces de février. L'asperge a d'ailleurs eu des agents publicitaires de luxe. Galien l'a chantée sur la lyre de la pharmacopée. Le poète chansonnier de Montmartre, Charles Monselet, a célébré l'asperge, élément d'un «festin ardent»:

«J'aime que sa tête
Croque sous la dent.
Pas trop cependant.
Enorme, elle est bête.
Finette, il lui faut
Plier ce défaut
Au rôle d'adjointe
Et souffrir, mêlé
Au vent de sa pointe
L'or de l'œuf brouillé.»



Dessin de Lizzi Napoli.

Elle a même eu pour chantre un membre de l'Académie française, qui mourut d'ailleurs centenaire: Fontenelle.
Fontenelle n'aimait les asperges qu'à l'huile. Un jour, il invita un ami, l'abbé de Voisenon, qui ne les adorait qu'à la sauce blanche.
Fontenelle demanda donc à sa cuisinière, Thérèse, de préparer une sauce à l'huile et une à la sauce blanche. Hélas! L'abbé eut une attaque foudroyante en se mettant à table. Du coup, Fontenelle courut à la cuisine et dit à son cordon bleu:
– Tout à l'huile! Tout à l'huile!
Il n'empêche que l'asperge – qui a même son historiographe de prestige Robert Courtine (éditions Robert Morel) – est aussi appréciée autant pour sa valeur diurétique et reminéralisante que pour ses qualités féminines. Elle sait être laxative jusqu'au dépuratif, jouer au fluidifiant sanguin et au calmant de l'éréthisme cardiaque.
Elle entraîne aussi une diminution de la glycosurie, sans oublier pour autant de se transformer en draineur hépatique et rénal, de l'intestin, de la peau, des poumons. Il est vrai qu'elle possède deux variétés de vitamines: A et B et plusieurs mines: fer, manganèse, phosphore. N'a-t-elle d'ailleurs pas pignon sur rue avec le «Musée de l'asperge» près de Paris, à Argenteuil, avec un spécimen conservé d'une grosseur phénoménale, et même sa «Confrérie des Compagnons de l'asperge» dont le siège se trouve à Argenteuil également, à l'auberge «L'Univers»?

L'asperge se prête aux régimes hypocalorique, hypolipidique, hypoglucidique. Il est vrai que pour une moyenne de 90% d'eau, elle contient seulement 0,01% de sels, 6% d'hydrates de carbone et 0,30% de matières grasses.
Sans doute n'est-elle pas recommandée dans les cas de rhumatismes – du moins le rhumatisme articulaire aigu – et la cystite.
Mais elle est réconfortante dans les cas d'anémie, d'asthénies intellectuelle ou physique et de déminéralisation. Elle est utile dans les convalescences, les bronchites chroniques, la lithiase urinaire. Elle adoucit les palpitations cardiaques, joue un rôle en dermatose pour certains eczémas et elle est tolérée par les diabétiques. En régime médical, l'asperge est plus efficace crue que cuite; il est préférable de l'employer tout simplement nappée dans les hors-d'œuvre ou pressée sous forme de jus.
La racine, diurétique, entre dans la préparation du «sirop des cinq racines», à la fois apéritif et diurétique. Monsieur Siegrist, chemisier à Genève, mélange, à parts égales, des racines sèches d'asperge, de fenouil, de fragon, petit houx, d'ache et de persil. En infusion, à raison de 20 g par litre, en sucrant à la dose d'un kilo pour 50 g de racine.
Quant aux turions, frais, de l'asperge, ils donnent un sirop sédatif dans les affections du cœur. Ceux de chez nous ont leurs coins d'asperges sauvages. On les trouve dans les clairières, les talus et surtout dans les vignes.
La sauvage, aux petits fruits pareils à des olives rouges, donne un bouillon apéritif avant les repas, qui (après) facilite l'émission urinaire: racine bouillie 10 minutes dans l'eau salée.
Sauvage ou non, l'asperge est un légume idéal: c'est un remède gourmand.

P.V.

PAUL VINCENT
DOCTEUR NATURE