

LES ASPERGES.

LE GOÛT DE L'EXCELLENCE.




FRUITS
ET LÉGUMES
DU VALAIS



GRAVÉ DANS MON CŒUR.

À LA POINTE DU GOÛT.

Véritables délices printaniers, les asperges du Valais développent leur saveur délicate si caractéristique dans les terres fertiles et sablonneuses de la plaine du Rhône. Blanches ou vertes, les asperges du Valais sont cueillies à la main le matin-même pour vous offrir le meilleur du terroir valaisan dans votre assiette.

A close-up photograph of a white ceramic plate. On the plate, there are several spears of asparagus, some green and some white. A small sprig of fresh green herb, likely parsley, is placed on the right side of the plate. The background is a blurred, textured surface, possibly a stone or concrete wall.

Aromatiques

Printanières

Déliçates

Croquantes



Elancées

Tendres

Fondantes

Typiques

Bonnes pour la ligne.

Riche en potassium, en fibres alimentaires et en vitamines A, B et C, l'asperge est un aliment tonique et un excellent diurétique grâce à l'asparagine qu'elle contient. Ses bienfaits nutritionnels sont d'ailleurs avérés depuis l'Antiquité. Hippocrate, le célèbre médecin grec, relevait déjà ses propriétés « anti-obésité ».

L'asperge, votre alliée santé

Seulement
20 calories
pour 100g

Un aliment
détox
savoureux

Riche en
fibres, sels
minéraux
et vitamines

Excellent
diurétique

Effet positif
sur le transit
intestinal

Blanches ou vertes ?

Saviez-vous que les asperges blanches et vertes sont en fait une seule et même variété ? Ce sont en effet des modes de culture distincts qui leur confèrent une coloration différente.



L'asperge blanche grandit sous terre, donc sans photosynthèse. Elle est récoltée dès que sa pointe sort de terre.



L'asperge verte pousse quant à elle à l'air libre, à la surface du sol. Elle est cueillie lorsqu'elle atteint une quinzaine de centimètres.

Gourmandises du printemps.

Mariez les saveurs délicates de l'asperge blanche et verte du Valais avec une recette tout en fraîcheur, parfaite en entrée d'un repas printanier.

Salade colorée d'asperges vertes et blanches du Valais



© Union maraîchère suisse

Ingrédients pour 4 pers.

- 500g d'asperges vertes marque Valais
- 500g d'asperges blanches marque Valais
- 1 botte de radis
- 1 botte d'oignons de printemps

Pour la sauce

- 4 cs d'huile de colza
- 4 cs de vinaigre
- 2 cc de moutarde
- Sel, poivre, basilic

- Lavez les asperges vertes, coupez le bout inférieur de la tige et faites-les cuire pendant environ 4 minutes dans de l'eau salée bouillante. Plongez-les dans de l'eau glacée pour qu'elles conservent leur couleur vert intense.
- Pelez les asperges blanches et retirez le fond. Faites-les cuire pendant 10 minutes dans la même eau de cuisson que les vertes en les gardant légèrement croquantes.
- Lavez les radis et les oignons de printemps et coupez-les en rondelles.
- Coupez les asperges cuites en morceaux.
- Mélangez le tout avec la sauce et dressez en disposant les pointes des asperges vers le haut.

Plus d'idées de recettes sur valais.ch/recettes



Conseil d'accord met-vin. Une histoire de terroir commun.

La fraîcheur fruitée du Johannisberg, un vin gorgé de soleil, se marie à merveille avec les asperges du Valais.

Asperges du Valais : portrait.



15% de la
production suisse



Récolte
d'avril à mi-juin



Une culture exigeante

10 ans de culture sont nécessaires
pour 8 ans de récolte.
La récolte à elle seule représente
50% des coûts de production.



61 ha de cultures dont
42 ha asperges blanches
19 ha asperges vertes



Dans les terres sablonneuses
de la plaine du Rhône,
la zone de production s'étend
**du Valais Central jusqu'au
Chablais.**

Le meilleur du Valais.

Le label marque Valais atteste de la provenance et de la qualité des asperges mises en vente. Pour obtenir ce label, les asperges, blanches comme vertes, doivent être cultivées, triées et conditionnées en Valais dans le respect de normes environnementales et sociales. De plus, elles remplissent des exigences en termes de calibre et de qualité.

Les produits portant la marque Valais sont soumis à un cahier des

charges strict et sont issus d'entreprises soucieuses de l'environnement et de l'éthique sociale. À ce jour, la marque Valais compte 49 produits certifiés, soit 46 produits agricoles et 3 produits industriels.

Authentiques, savoureux, durables: les produits marque Valais vous offrent le meilleur du Valais!

Plus d'informations sur valais.ch/marque





Suisse. Naturellement.

Plus d'informations sur
ifelv.ch
facebook.com/ifelv



GRAVÉ DANS MON CŒUR.