



Les asperges



1. Les asperges

Les asperges contiennent plusieurs composés phénoliques, qui préviendrait l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.

Les asperges vertes et violettes contiendraient plus de composés phénoliques que les asperges blanches. Le fait de peler l'asperge ne semblerait pas influencer sa teneur en composés phénoliques lorsqu'elle est fraîche, mais réduirait par contre son contenu en composés phénoliques lorsqu'elle est pelée avant d'être entreposée.

2. Asperge Blanche et Violette

Répartition des apports :

Janvier : 2%	Février : 3%	Mars : 5%	Avril : 10%
Mai : 50%	Juin : 29%	Juillet : 2%	Aout : 1%
Septembre : -	Octobre : -	Nov. : -	Déc. : 2%

Conditionnement :

Bottes, barquettes, vrac

3. Asperge Verte

Répartition des apports :

Janvier : -	Février : -	Mars : -	Avril : 4%
Mai : 55%	Juin : 39%	Juillet : 6%	Aout : 1%
Septembre : -	Octobre : -	Nov. : -	Déc. : -

Conditionnement :

Bottes, barquettes, vrac