



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

C'est le temps des asperges : profitez-en!

L'arrivée des asperges locales sur les rayons de nos marchés est un signe indéniable que la belle saison est enfin de retour. Il faut profiter au maximum de ce moment, car ce légume délicieux recèle plusieurs molécules aux propriétés bénéfiques pour la santé.

Domestiquée par les Romains il y a un peu plus de 2000 ans, l'asperge (*Asparagus officinalis*) est un légume de la famille de l'ail (ail, oignon, poireau, ciboulette) qui est universellement apprécié dans le monde autant pour son goût délicat que pour sa valeur nutritive.

UN LÉGUME UNIQUE...

Outre ses qualités gustatives, l'asperge a la propriété bien particulière de conférer à l'urine une

odeur très caractéristique quelques heures à peine après sa consommation. Ce phénomène est dû à la dégradation de ses constituants lors de la digestion, ce qui provoque la formation de certaines molécules contenant du soufre et l'élimination de ces molécules très

odorantes dans l'urine.

Même si on a longtemps cru que la présence de ces composés dans l'urine était causée par un défaut héréditaire du métabolisme, on sait maintenant que leur sécrétion est un phénomène universel et que c'est plutôt la capacité de détecter l'odeur qui diffère selon les individus.

Mais que vous perceviez ou non ce «parfum», la teneur élevée des asperges en plusieurs vitamines, minéraux et composés phytochimiques en fait une addition extrêmement intéressante à l'alimentation.

... ET TRÈS BON POUR LA SANTÉ!

Parmi les aliments d'origine végétale, l'asperge représente l'une des meilleures sources de folate (vitamine B9) (voir le tableau), une vitamine essentielle au maintien de l'intégrité du matériel génétique et au fonctionnement de nos cellules en général.

Ce contenu élevé en folate est extrêmement intéressant, car plusieurs études ont montré que la consommation d'aliments riches en folate diminue considérablement les risques de certains cancers, notamment ceux du côlon et du pancréas. Le folate est également essentiel au développement du fœtus, ce qui en fait une vitamine capitale lors de la grossesse.

Parmi tous les légumes de notre alimentation, l'asperge est également celui qui contient la plus grande quantité d'antioxydants. Un apport élevé en antioxydants est très important, car ces molécules permettent de neutraliser les effets des radicaux libres, des molécules qui sont particulièrement nocives pour la cellule et qui peuvent favoriser le développement de plusieurs maladies chroniques, en particulier les maladies cardiovasculaires et



PHOTO LE JOURNAL

■ L'asperge constitue une addition extrêmement intéressante à l'alimentation.

le cancer.

Cette activité antioxydante des asperges est en grande partie liée à son contenu élevé en flavonoïdes, particulièrement la quercétine, et ainsi qu'à l'acide hydroxycinnamique. Plusieurs études ont montré que la consommation régulière d'aliments riches en flavonoïdes diminuait considérablement le risque d'être touché par plusieurs types de cancers, et il n'y a aucun doute que la présence de ces molécules dans l'asperge ne peut qu'avoir des effets bénéfiques en terme de prévention du cancer.

Cependant, il faut éviter de faire bouillir trop longtemps les asperges lors de la cuisson, car cette technique peut diminuer considérablement la quantité de flavonoïdes.

À LA DÉCOUVERTE DE L'ASPERGE

Bien que l'asperge puisse être apprêtée de multiples façons, il est préférable d'éviter de trop la faire cuire, de façon

à conserver autant son goût que ses propriétés bénéfiques. En plus de la cuisson à la vapeur à la marguerite ou encore en sauté dans un wok, une méthode très simple et délicieuse d'apprêter les asperges consiste tout simplement à les faire griller au four, avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre. Vous serez surpris du résultat!

LES MEILLEURES SOURCES VÉGÉTALES DE FOLATE

Aliments	Contenu en folate (microgrammes)
■ Légumineuses, cuites (100 g)	300
■ Épinards (125 ml)	139 Qg
■ Asperges (125 ml)	134 Qg
■ Graines de lin (60 ml)	108

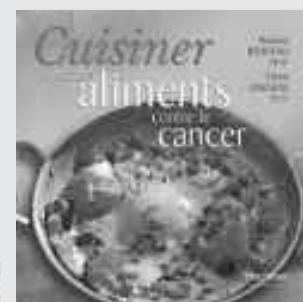
RECETTE ANTICANCER

SOUPE DE BALI

Le pak-choï est un chou chinois semblable à la bette à carde. On consomme ses feuilles et ses tiges cuites. Vous trouverez du lait de coco en conserve dans la plupart des épiceries. Cet ingrédient est très utilisé dans la cuisine orientale, où il entre dans la préparation de nombreux mets.

10	oignons verts, hachés finement
425 ml	(1 2/3 tasse) de lait de coco
3 à 4	c. à soupe de tamari
2	c. à café (2 c. à thé) de cassonade ou de sucre roux
1	c. à café (1 c. à thé) de poudre de cari
1	c. à café (1 c. à thé) de gingembre frais
1 à 2	c. à café (1 à 2 c. à thé) de pâte de chili à l'ail
110 à 220 g	(3/4 à 1 1/2 tasse) de tofu soyeux, coupé en dés
4	tomates (italiennes de préférence), coupées en 6 morceaux
1	piment jaune, en fines tranches
125 g	(1 1/4 tasse) de champignons (shiitake de préférence), en tranches
7 g	(1/4 tasse) de basilic frais, haché
640 g	(4 tasses) de pak-choï (partie verte seulement) ou d'épinards
	Sel et poivre du moulin

1. Couper la partie blanche des oignons verts en fines tranches et réserver la partie verte pour décorer.
2. Dans une casserole à fond épais, mélanger le lait de coco, le tamari, la cassonade, le cari, le gingembre et la pâte de chili. Porter lentement à ébullition.
3. Ajouter les tomates, les piments, les champignons, le basilic et les oignons verts. Couvrir et cuire 5 minutes en remuant de temps à autre.
4. Ajouter le pak-choï, couvrir et cuire environ 5 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.
5. Saler et poivrer au goût.
6. Ajouter le tofu 3 minutes avant de servir. Rectifier l'assaisonnement et garnir avec les oignons verts réservés.



Tiré du livre: