



Signature
PAYS CATHARE
ORIGINE & PASSION



L'ASPERGE

PAYS CATHARE®

La marque Pays Cathare® vous offre le meilleur !

Depuis plus de deux mille ans, l'asperge se récolte dans la nature à l'état sauvage. Met exceptionnel, elle a connu très rapidement l'engouement des romains et des grecs, qui, en plus de sa qualité gustative, la paraient de toutes les vertus.

L'asperge Pays Cathare® est issue de la tradition des cultivateurs audois qui, dans les aspergeraies, sont particulièrement attentifs à son caractère exceptionnel et à sa nature fragile.

Sujet d'attentions soigneuses et d'une grande patience, l'asperge Pays Cathare® est soutenue par le Département de l'Aude pour toujours contribuer à hausser le niveau de qualité d'un produit fin et rare.

La renommée de l'asperge audoise, qu'elle soit verte, blanche ou violette, est le fruit d'une exigence sans relâche de la part des producteurs pour hisser la qualité à son plus haut niveau. Découvrez l'asperge Pays Cathare®, au goût exceptionnel, qui en signant le retour du printemps, enchante les tables des plus fins cuisiniers pour le plaisir de tous.

Dans l'Aude, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux font frétiler vos papilles. Et dans tout le département, les occasions ne manquent pas d'y goûter! 900 professionnels de la restauration, de l'hôtellerie, de l'artisanat d'art, de la boucherie et de la charcuterie, de la boulangerie, de la viticulture et de l'agriculture affichent leurs savoir-faire et leur engagement pour la qualité sous la bannière de la marque Pays Cathare®, reconnaissable à son étiquette bleue.

Préférer la marque Pays Cathare® c'est soutenir une ambition locale et des produits authentiques, c'est aussi avoir le goût de l'excellence et du vrai, c'est prendre soin de la planète, en évitant de consommer des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres... et ce n'est pas forcément plus cher.



L'ASPERGE PAYS CATHARE®

À la pointe de la gastronomie !

Verte, blanche ou violette, l'asperge Pays Cathare® est sans égale pour délecter nos papilles dès la fin de l'hiver. Production traditionnelle du Lauragais, elle est devenue en quelques années l'un des fleurons de la production légumière de l'Aude, passant de quelques ares à plusieurs hectares, grâce à l'amélioration constante des technologies de production. L'asperge est une culture de diversification alternative pour les vignerons et céréaliers.

20 T

d'asperges Pays Cathare® sont produites chaque année. L'asperge labellisée est un met saisonnier de choix, sélectionné sans aucune concession selon des critères de qualité très élevés.

2000 ANS DE CULTURE...

Les romains qui étaient de fins gourmets cultivaient déjà l'asperge. Louis XIV la faisait cultiver sous serre afin de pouvoir en déguster toute l'année. Mais ce n'est qu'au XVIII^e siècle que sont nées les différentes variétés. Elle fait partie en Languedoc d'une tradition de cueillettes sauvages à la période des fêtes pascales.



20 ANS AVEC LA MARQUE

L'asperge Pays Cathare® rejoint en 1999, les produits de terroir audois qui privilégient l'excellence au travers de cette marque haut de gamme. Une garantie pour les consommateurs les plus intrinséants de choisir des produits d'exception, tant par leurs méthodes de production que par leurs qualités gustatives.

20

5 producteurs d'asperge Pays Cathare® indépendants et 15 regroupés en coopérative respectent le cahier des charges très strict du label, pour produire une asperge d'origine audoise haut de gamme, blanche, verte ou violette.

500 T

La production audoise d'asperges est principalement implantée sur les terroirs limoneux, du Lauragais au Narbonnais.

SES BIENFAITS

5^e légume le plus riche en vitamines B9,

ou acide folique, que l'asperge soit consommée fraîche ou en conserve, elle contribue à lutter contre l'anémie ou la dépression... et seulement 5 asperges procurent 25% de nos besoins quotidiens.

92% d'eau

essentiellement constituée de fibres gorgées d'eau, l'asperge optimise le transit intestinal. Ses propriétés diurétiques contribuent également à l'élimination des toxines.

20 kcal/100 g,

l'asperge est l'alliée des régimes, pour autant qu'on n'abuse pas des sauces pour l'accompagner!

CONCENTRÉE EN VITAMINES,

A, C, B, K, carotène... l'asperge regorge également de nutriments et minéraux indispensables à l'équilibre de notre santé.



APHRODISIAQUE ?

Les grecs et les romains qui cultivaient avec raffinement tous les plaisirs des sens l'adoraient et c'est dans les «Contes des Mille et une nuits» que l'asperge est citée comme aphrodisiaque. Madame de Pompadour, dit-on, l'adorait pour cette raison. Ce légume très prisé de la cour de Louis XIV était alors appelé «pointe d'amour»... L'asperge a encore de nos jours une réputation sulfureuse mais malgré ses multiples vertus, rien de scientifique ne peut justifier de tels pouvoirs!

CHOISIR L'ASPERGE PAYS CATHARE®

CONSEILS POUR DEVENIR UN AS DE L'ASPERGE !



À la couleur

Selon son stade de croissance, sortie de terre ou non, l'asperge peut prendre plusieurs couleurs :

L'asperge blanche n'a pas été exposée à la lumière.

L'asperge violette : le turion est cueilli après avoir pointé au-dessus du sol.

L'asperge verte a poussé hors du sol et a fortement été exposée à la lumière.



À l'étiquette bleue

La marque Pays Cathare® garantit un produit de haute qualité, rigoureusement sélectionné et fraîchement cueilli.



À la pointe

Les écailles qui la forment doivent être bien fermées et serrées et collées à la tige. Celle-ci doit être légèrement humide, ferme et lisse. Attention, une tige sèche n'est pas le gage d'une asperge de qualité et de grande fraîcheur.



Au goût

L'asperge blanche a un goût qui n'est pas très prononcé et qui se prête à mille recettes. La violette est très fruitée et possède une légère amertume tandis que la verte offre une saveur marquée et un bourgeon presque sucré.



« Les asperges sont fragiles et il vaut mieux les manipuler avec précaution ! Pour les conserver, je les entoure d'un linge légèrement humide dans le bac à légumes du réfrigérateur et je les cuisine rapidement. Je vous conseille de les laver à l'eau froide et de les consommer directement après la cuisson. »

Marguerite, cuisinière

OÙ LA TROUVER ?

L'asperge Pays Cathare® se dresse fièrement sur le territoire audois au fil de vos routes et de saveurs vraies. Avec l'étiquette bleue comme guide, de la fête de l'asperge à la découverte de terroir et fermes des producteurs, sur les chemins d'une Aude naturellement gourmande ou redécouvrez le goût précieux d'un mets des plus raffinés.

LIEUX DE VENTE DE L'ASPERGE PAYS CATHARE®

DANS LES BOUTIQUES
DE TERROIR ET
POINTS DE VENTE
DE PRODUCTEURS
PAYS CATHARE®

ÉPICERIE DES PRODUCTEURS BERGÉ FRÈRES

CARCASSONNE

ZI La Bouriette,
bvd Denis Papin

LA FERME CÔTÉ PRODUCTEURS

NARBONNE

ZI Croix Sud,
1 rue René Panhard

PLEIN CHAMPS

COUZA

ZA Pastabrac

DONA CARCAS

PEYRIAC-MINERVOIS

35 bis avenue
Ernest Ferroul

LE JARDIN CANGUILHEM

COURSAN

Chemin de la Peige

DANS LES ÉPICERIES
ET MAGASINS PRIMEURS

MAISON BERTRAND (ÉPICERIE SPAR)

LÉZIGNAN CORBIÈRES

18 avenue Armand Barbès

LE PANIER D'ÉLODIE

CARCASSONNE

84, avenue Bunau Varilla



recherches d'authenticité
à Alzonne début mai jusqu'aux boutiques
énergétique et gourmande, découvrez



DES RACINES DE L'AUTHENTICITÉ AUX PLATS LES PLUS FINS...

L'asperge Pays Cathare® est un délice sans égal. Légume de choix parmi les plus savoureux, il est une culture du raffinement en soi. Produit recherché, délicat et authentique, sa faible production n'égalé pas la demande, ce qui en fait un produit rare et exceptionnel.



PLANTATION

Asparagus officinalis L., Liliacées est une plante potagère très rustique qui s'épanouit surtout dans des sols argileux ou sableux qui ne maintiennent pas trop l'humidité et se réchauffent rapidement. À l'origine, les «griffes d'asperge», sont des racines (des rhizomes) qui sont enfouies sous terre et attendent patiemment 3 ans avant de nous offrir ce délicieux légume. Ensuite, les récoltes peuvent s'effectuer annuellement pendant 10 à 15 ans. Les rhizomes portent des bourgeons qui émettent des turions lesquels forment des tiges droites pouvant atteindre 1,5 mètre de hauteur avec un feuillage ramifié et fin.



POUSSE

Après 3 ans, les rhizomes peuvent entamer la période de pousse. De juin à octobre, la phase végétative de la culture d'asperge démarre. La plante entre en période d'hivernage lorsque la température du sol descend en dessous de 12°C. Le réchauffement du sol au printemps lève cette dormance et des bourgeons commencent à pousser hors du sol. La température optimale pour la croissance de l'asperge est de 22-25°C.

ARROSAGE

Les besoins en eau sont importants au moment de la formation des réserves de la plante, soit pendant le développement végétatif de l'aspergeraie à partir du mois de juillet. L'arrosage régulier est donc nécessaire.



ENTRETIEN

La taille est effectuée en automne, et les parties desséchées de l'asperge sont coupées au sécateur, à une dizaine de centimètres du sol. Après cette toilette d'automne, un compost riche en matières organiques au pied de l'asperge est nécessaire.

RÉCOLTE

La deuxième année, la récolte reste frugale et il faut attendre la troisième année pour une récolte digne de ce nom, à la main pour ne pas abîmer les asperges. Elle a lieu début avril dans le meilleur des cas et s'arrête 6 semaines plus tard. Ensuite, la culture monte en feuilles.



*Velouté d'asperges vertes
au parmesan*



*Risotto « à la mama »
d'asperge blanche*

VELOUTÉ D'ASPERGES VERTES AU PARMESAN

- RECETTE POUR DÉGUSTATION SALÉE -



DIFFICULTÉ
DÉLICAT



PRÉPARATION
40 min.



NOMBRE
4 PERS.



CUISSON
20 MIN

INGRÉDIENTS

- 800 g d'asperges vertes (ou vertes-violettes) Pays Cathare®
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive extra Pays Cathare®
- 2 citrons
- 1/2 litre de bouillon
- Sel, poivre
- 4 cuillères à soupe de parmesan rapé finement

- 1 Couper la tige des asperges en rondelles. Couper les pointes et les réserver.
- 2 Faire fondre les échalotes émincées avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les rondelles d'asperges. Laissez cuire une à deux minutes à feu doux jusqu'à ce que les asperges commencent à colorer.
- 3 Rajouter l'ail en fin de cuisson. Couvrir le bouillon, saler et

laisser frémir avec le jus de citron environ 20 mn jusqu'à ce que les asperges soient tendres.

- 4 Faire dorer les pointes des asperges dans une poêle chaude avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant environ 2 minutes. Saler et réserver.
- 5 Quand les asperges sont cuites, mixer le mélange (avec l'eau), puis ajouter le parmesan. Mélanger, saler et poivrer.
- 6 Servir avec les pointes d'asperges.



L'ASTUCE
DU CHEF

Rajoutez des pignons de pins grillés sur chaque assiette. La touche chic pour choc gustatif!

RISOTTO « À LA MAMA » D'ASPERGE VERTE

- RECETTE POUR DÉGUSTATION SALÉE -



DIFFICULTÉ
ATTENTIONNÉ



PRÉPARATION
45 min.



NOMBRE
4 PERS.



CUISSON
ENV. 20 MIN

INGRÉDIENTS

- 400 g de riz pour risotto
- 1 oignon
- 1 botte d'asperges vertes Pays Cathare®
- 100 g de lardons fumés
- 1 verre de vin blanc
- 80 cl de bouillon de légumes
- 1 noix de beurre
- Parmesan ou fromage de chèvre sec

- 1 Éplucher et hacher l'oignon.
- 2 Couper l'extrémité des asperges et les éplucher comme des carottes avec un économe. Remiser les pointes d'asperges entières et couper les tiges en rondin de deux cm.
- 3 Dans un poêlon, faire blondir l'oignon, ajouter les lardons et les asperges. Faire revenir quelques minutes. Ajouter ensuite le riz et bien mélanger

une minute. Déglacer avec le vin.

- 4 Ajouter le bouillon de légumes sur le mélange et couvrir le poêlon. Porter à ébullition. 5 minutes plus tard, baisser le feu et laisser cuire encore 7 minutes. L'eau doit être évaporée.
- 5 Ajouter la noix de beurre et saupoudrer de parmesan ou de fromage de chèvre pour lier le riz. Servir chaud.



L'ASTUCE
DU CHEF

Rajouter sur chaque assiette une petite touche de basilic frais et ne pas oublier pas le « buon appetito » aux convives !



PIERRE LACUBE, PRODUCTEUR A POMAS

Vigneron depuis l'âge de 22 ans, Pierre Lacube est aussi très vite devenu producteur d'asperges car « la monoculture, ce n'est pas une force et l'asperge était pour moi une évidence ». Avec enthousiasme et travail rigoureux, il a acquis en 10 ans une solide expertise de ce légume raffiné.

LES DÉBUTS

“ Au départ, c'est mon oncle qui m'a donné le virus de l'asperge verte. Grâce à ses conseils de connaisseur averti j'ai pu progresser très vite, soutenu par toute ma famille. J'ai commencé avec 7000 m² en bordure de l'Aude et aujourd'hui, je cultive l'asperge sur 2 ha.

Formation

“ Je me suis spécialisé dans l'asperge verte car il y avait une forte demande au démarrage de mon activité et pour moi, c'est le légume du raffinement suprême. Elle est encore plus fragile que la blanche et c'était un véritable challenge pour moi. J'ai bien entendu bénéficié de l'expertise de la Chambre d'Agriculture dont j'ai suivi les formations. Puis, grâce à tout un réseau de proximité et de partage de savoir-faire, j'ai beaucoup fait progresser la qualité de ma production.

LA RÉCOLTE

“ La culture de l'asperge est délicate et sa cueillette l'est aussi. C'est une étape cruciale car l'asperge est très fragile. Elle se cueille une à une manuellement à l'aide d'une gouge, des couteaux avec de longues lames. À chaque pied, la griffe, il y a une vingtaine d'asperges qui totalisent un kilo. Cette diversification m'a permis de conforter 2 emplois sur mon exploitation. La récolte s'effectue dès le début du jour et par tous les temps, même lorsque la météo est exécrable! Ensuite, le plus rapidement possible, on les conserve en chambre froide avant de les rincer et de les distribuer à nos différents clients (primeurs, épiceries, petites et même grande surface) ou de les vendre à la ferme. Et le sourire des clients, c'est aussi bon pour la santé que l'asperge!

Une fierté

“ Le restaurant «La Barbacane» à Carcassonne, une étoile Michelin, est l'un de mes clients. Jérôme, le chef cuisinier, est très attentif à la qualité de ses produits et je suis très fier qu'il me fasse confiance. J'essaie alors de lui prouver sans cesse que mes asperges sont à la hauteur de l'excellence de sa cuisine.

POÉSIE

“ Mes asperges ont une devise: la tête au soleil et les pieds dans l'Aude!

La qualité

“ Sur un hectare, on récolte 10 tonnes d'asperges mais toutes ne sont pas droites! Je suis très attaché à la qualité alors je suis très sélectif pour garantir aux consommateurs le meilleur produit possible en Pays Cathare. Mais comme toute la famille adore ça, nous gardons ces asperges, mêmes si elles ne sont pas bien droites, pour notre consommation personnelle et nous nous régalons!

PLAT RÉALISÉ PAR LE CHEF
BERNARD MARIUS, RESTAURANT
LA MARQUIÈRE À CARCASSONNE



Pure saveur

LA MARQUE PAYS CATHARE

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ

Document réalisé par le Département de l'Aude.



WWW.PAYSCATHARE.COM

Marque Pays Cathare