

# Asparagus officinalis L. subsp. prostratus

Identifiants : 3492/aspoffa

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demeresveves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 14/05/2024

- **Classification phylogénétique :**
  - Clade : Angiospermes ;
  - Clade : Monocotylédones ;
  - Ordre : Asparagales ;
  - Famille : Asparagaceae ;
- **Classification/taxinomie traditionnelle :**
  - Règne : Plantae ;
  - Division : Magnoliophyta ;
  - Classe : Liliopsida ;
  - Ordre : Liliales ;
  - Famille : Liliaceae ;
  - Genre : Asparagus ;
- **Synonymes :** *Asparagus longifolius* Fisch. ex Steud, *Asparagus officinalis* var. *atilis* L., *Asparagus polyphyllus* Steven ;
- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Wild asparagus, , Ayrelli, Esparrago, Halyum, Hillua, Kannyut, Katsitsimzukwa, Nag-down, Shi diao bai, Sotomool, Sparanghel, Sparoga ;



- **Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Feuille (pointes des jeunes<sup>1,27(+x)</sup> pousses<sup>1,27(+x)</sup> (turions) cuites<sup>1,27(+x)</sup> [nourriture/aliment : légume<sup>1,27(+x)</sup> {asperge<sup>1,27(+x)}</sup>]} et fruit (graines<sup>1,27(+x)</sup> cuites<sup>(dp)</sup> (torréfiées<sup>1,27(+x)</sup>) [base boisson/breuvage<sup>1,27(+x)</sup> {substitut<sup>1,27(+x)</sup> café<sup>1,27(+x)</sup>}] ; et baies<sup>1</sup> [indéterminé] comestibles.(1\*)

Détails :

Plante d'importance majeure ; cultivée dans de nombreux pays<sup>1,27(+x)</sup>. Notre fameuse asperge !<sup>1,27(+x)</sup>.

Les jeunes pousses sont consommées cuites. Ils ne doivent être lavés que juste avant la cuisson. Les racines tubéreuses de certaines plantes d'asperges sauvages sont consommées en Chine. Les jeunes racines doivent être utilisées. Les graines ont été utilisées comme substitut du café

Partie testée : tige - bouillie<sup>1,27(+x)</sup> (traduction automatique)

Original : Stalk - boiled<sup>1,27(+x)</sup>

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
95.4	52	12	1.7	50	16	0.6	0.3



(1\*)Les baies sont indigestes et provoquent parfois de légers désagréments gastriques<sup>1,27(+x)</sup> ; de grandes quantités de pousses peuvent irriter les reins<sup>1,27(+x)</sup>. La consommation des pousses est déconseillée aux personnes ayant des troubles urinaires<sup>1,27(+x)</sup>. Les baies sont légèrement toxiques<sup>1,27(+x)</sup>.

- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**

• ***Liens, sources et/ou références :***

***dont classification :***

**dont livres et bases de données : <sup>0</sup>"Food Plants International" (en anglais) ;**