

Artichaut

C'est la fleur d'un chardon, on le trouve presque toute l'année sur le marché sauf au début de l'hiver et à la fin de l'été. L'artichaut méditerranéen est en forme de poire et a des feuilles violettes : le BRETON est réputé pour sa finesse, il est plus charnu et de forme sphérique.

CHOISISSEZ-les biens verts sans aucune feuille jaune. Comparez la grosseur de la tête avec l'épaisseur de la tige : plus la tige est grosse par rapport à la tête, plus il est jeune.

Les artichauts se conservent mieux s'ils ont la tige dans l'eau. La cuisson à l'anglaise se constate en goûtant une feuille. Les artichauts abîmés peuvent fournir des cœurs ou des fonds, ils seront cuits dans un blanc pour légumes.

- ⇒ CASSER la tige pour enlever les fibres du fond, enlever les feuilles extérieures abîmées.
- ⇒ COUPER LE SOMMET et la pointe des feuilles.
- ⇒ LAVER, EGOUTTER la tête en bas, placer une tranche de citron sur le sommet et sur le fond. LIER LE FOIN S'ENLEVE APRES CUISSON.