



© ANN H/PEXELS



PUBLICITÉ

ALIMENTS •

Artichaut

—



Cousin des chardons sauvages et même des pissenlits, l'**artichaut** est en fait une fleur. Il est constitué d'une tige épaisse et d'une base charnue cachée derrière plusieurs rangées de feuilles, que l'on appelle écailles ou bractées. Celles-ci se consomment ou non, selon l'espèce de l'artichaut et la recette. Au centre de l'artichaut, il y a une partie « poilue » qui s'appelle le foin et qui ne se mange pas.

On déguste les grosses pommes d'artichauts en entier, coeur et écailles inclus, selon une certaine technique (voir ci-dessous). Les petits artichauts sont le plus souvent débarrassés de la partie supérieure des écailles, qui sont dures et pointues, et on déguste le reste de nombreuses façons.

Saison : au Québec, les artichauts se récoltent depuis la fin juillet jusqu'à septembre. On peut toutefois trouver des légumes importés pendant une bonne partie de l'année.





© EVA ELIJAS/PEXELS

Guide d'achat

Il existe quelques trucs simples pour le choix des artichauts :



Les légumes sont fermes et lourds, bien verts ou tirant sur le violet, selon les espèces.

- Les écailles sont bien serrées. Si ce n'est pas le cas, le coeur sera plus dur et il y aura beaucoup de foin.
- Le haut des écailles n'a aucune tache noire : c'est un signe qu'ils sont cueillis depuis longtemps.
- Le bout coupé de la tige doit être un peu humide.

Conservation

Les artichauts crus se conservent 4-5 jours au réfrigérateur. Il est aussi possible de les conserver à température ambiante comme toutes les fleurs : en trempant leur tige dans un récipient d'eau.

Cuits, les artichauts doivent être consommés très rapidement (dans les 24 h), car ils développent alors des moisissures toxiques qui causent souvent des malaises digestifs.

On trouve également les artichauts en conserve ou en marinade.

Les coeurs d'artichauts débarrassés du foin et des feuilles peuvent être blanchis 3 minutes et congelés jusqu'à 6 mois.

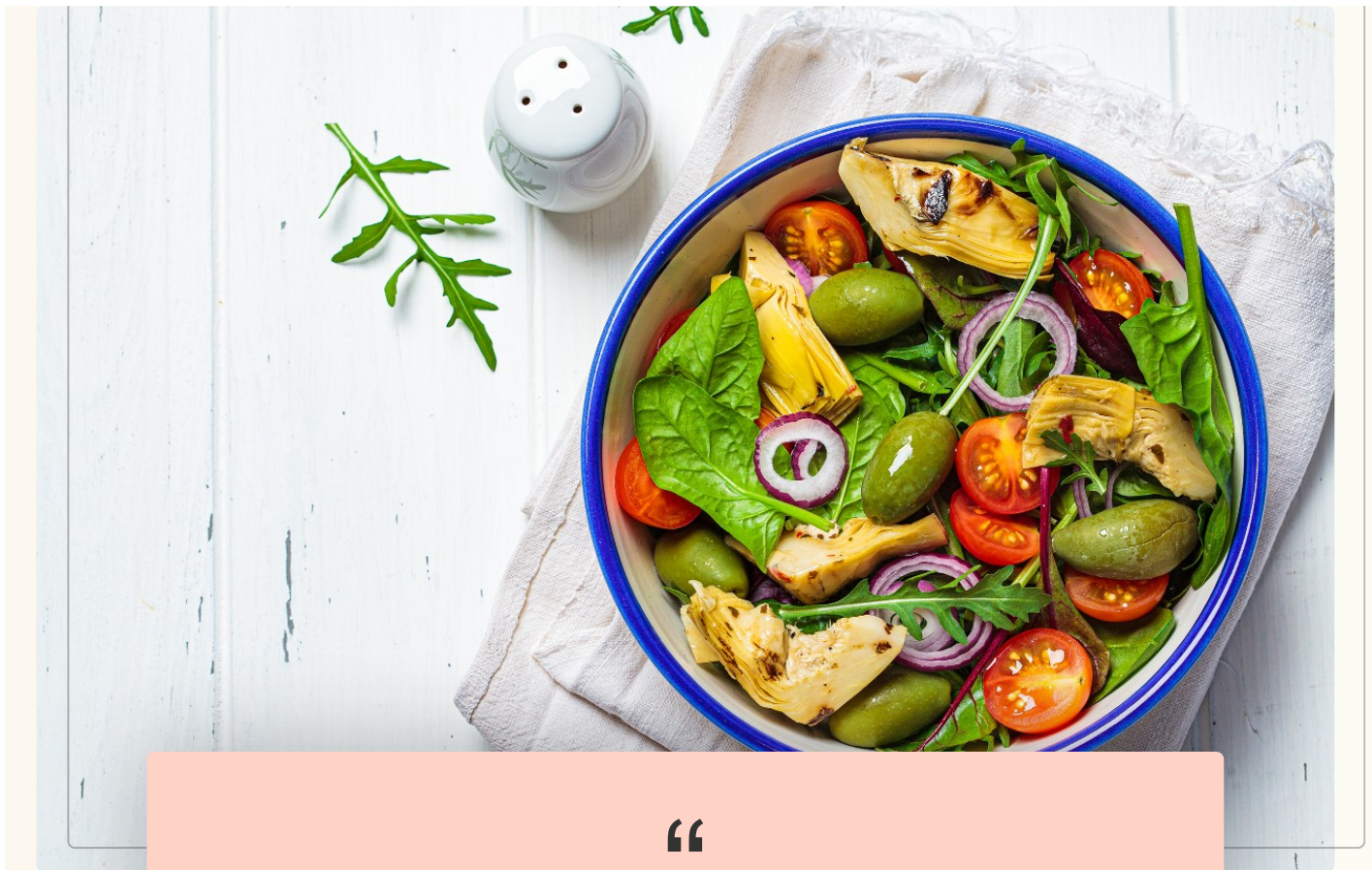
Bienfaits pour la santé

Les artichauts sont nourrissants et délicieux et ne contiennent que 60 calories par portion (un légume de taille moyenne). On leur reconnaît des vertus pour aider les fonctions urinaires et intestinales. Ils seraient aussi excellents en cas de problèmes de foie. De plus, ils sont une excellente source de :

- Fibres.
- Antioxydants.
- Vitamine B
- Vitamine C
- Vitamine K
- Cuivre
- Fer
- Potassium
- Magnésium

Amusant : si vous buvez de l'eau après avoir mangé un artichaut, celle-ci aura un goût sucré. C'est à cause de l'inuline, une sorte de sucre contenu dans l'artichaut, qui agit sur les récepteurs gustatifs dans la bouche.





© NINA FIE

“

Au centre de l'artichaut, il y a une partie « poilue » qui s'appelle le foin et qui ne se mange pas.

”

Astuces culinaires

Les très petits artichauts peuvent être consommés crus et en entier. Il suffit de couper la partie supérieure des écailles, puis de trancher le légume et de le laisser mariner quelques heures dans une vinaigrette pour bien l'attendrir.

Les artichauts moyens et gros doivent se faire cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante. On commence par ôter les premières écailles qui sont souvent dures et abimées. On peut ensuite couper la tige ou non (certaines personnes la mangent). Il faut compter 20 à 40 minutes selon leur taille et le mode de cuisson choisi. Les artichauts sont prêts lorsque les feuilles s'arrachent facilement si on les tire un peu. Il faut alors les égoutter, la tête en bas.

On peut aussi couper avant cuisson la partie immangeable des feuilles (les 2/3 supérieurs du légume) et ôter le foin. Ensuite, on pourra les cuire 15-20 minutes dans une eau citronnée et les utiliser selon la recette.



Artichauts se dégustent :

- Tels quels, en entrée ou en accompagnement : on trempe le bout charnu des écailles dans une sauce au choix (beurre fondu, mayonnaise, vinaigrette, etc.) et on racle avec les dents. Lorsqu'on arrive au centre, on enlève le foie et on déguste ensuite le coeur, tendre et délicieux.
- Farcis avec de la viande hachée, du fromage, un oeuf entier et du fromage... Les options sont illimitées.

Dans les plats cuisinés, c'est surtout le coeur qu'on apprête :

- En salade.
- Arrosés d'huile d'olive et de jus de citron, puis simplement grillés au barbecue.
- Sautés avec des oignons et des herbes fraîches.
- Dans les mélanges de légumes.
- Sur la pizza.
- Dans les ragoûts, tagines et autres plats mijotés.
- En purée, avec des pommes de terre : ils ajoutent une touche colorée et un goût très raffiné.
- En gratin.
- Dans les quiches et les omelettes.

• NOS RECETTES D'ARTICHAUT •

VOIR TOUT >





RECETTES ·

Trempeurte chaude aux épinards et artichauts





RECETTES •

Poulet au citron et artichauts



RECETTES •

Artichaut cru en salade



RECETTES •

Casserole de nouilles au thon

• LES PLUS POPULAIRES •





Nos 15 meilleures recettes de soupes pour l'automne



12 biscuits parfaits pour combler vos envies sans culpabilité



Potage à la bière et au cheddar

noovo
moi



[À Propos](#)

[Contactez-nous](#)

[Registre de publicitaires politiques](#)

[Ventes et publicités](#)

[Programme d'accessibilité](#)



Des sujets en tout genre, dans votre boîte courriel

Recevez du contenu qui vous plaît vraiment et restez au courant des dernières tendances, selon vos intérêts.

JE M'INSCRIS



En utilisant ce site, vous acceptez ses [Termes et conditions](#) ainsi que sa [Politique de confidentialité](#).

©2021 Bell Média Tous droits réservés.

