

Artichaut

Bouton à fleur d'une plante potagère vivace provenant à l'origine d'une variété de charbon. La tête (« pomme ») est formée d'un réceptacle (« fonds ») entouré de feuilles (« bractées »). Le fond, charnu et tendre, se mange une fois débarrassé de son « foin », et la base des feuilles est également comestible.

Originaire de Sicile, toujours très utilisé dans la cuisine italienne, l'artichaut commença, en France, par être surtout un remède. Catherine de Médicis, qui en était friande, encouragea sa culture dans notre pays.

À l'achat, l'artichaut doit être bien lourd et ferme, avec des feuilles cassantes, sans traces noires, et très serrées (l'artichaut étant le bouton d'une fleur, des bractées ouvertes indiquent qu'il est trop mûr, donc dur et doté d'un foin abondant).

 Les principales variétés d'artichauts cultivés en France sont :

Le gros vert de Laon



<https://www.promessedefleurs.com>

Macau



<https://www.produits-de-nouvelle-aquitaine.fr>

Camus et Castel de Bretagne



<http://confrerie-artichaut-bretagne.blogspot.com/>

Violet de Provence



<http://www.dolce-terra.com/archicota/>

Épineux



<http://www.dolce-terra.com/archicota/>

 L'artichaut épineux provient d'Italie et du Pays Niçois.

Utilisations :

Les jeunes artichauts sont tendre et peuvent être utilisés en gratins, en omelette, en beignets.

Les fonds peuvent être cuits dans un blanc et peuvent être farcis, servis en salade et comme garniture de plats chauds ou froids. Plus gros, ils sont cuits à la vapeur ou dans un blanc, ils sont présentés entiers, froids ou tièdes

Les cœurs d'artichauts (en conserves au naturel) sont formés par le cœur et les feuilles des petits artichauts dont le haut est coupé. Ils sont marinés, servis au naturel et entrent dans la composition de salades.

Signes officiels d'identification de la qualité et de l'origine (SIQO) :

L'artichaut du Roussillon est enregistré en tant qu'indication géographique protégée par le règlement (UE) n° 2015/1313 du 24 juillet 2015

 Les variétés retenues sont :

- le Blanc hyerois (ou Macau) ;
- le Calico ;
- le Pop-Vert ;
- le Salambo ;
- le Violet VP 45.



 Saisonnalité :

<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/>

L'artichaut en conserve (étiquette) :**Tableau de valeur nutritionnelle :**

Cliquez sur le lien suivant pour atteindre la table de composition nutritionnelle CIQUAL :

<https://ciqual.anses.fr/>

Artichaut Bonduelle :

<https://bonduelle-foodservice.fr/actu/en-avril-2018-de-lartichaut-qui-donne-de-linspiration>

Lien utilisation Pacojet (WebTV du Site National de Ressources) :

Le Pacojet est utilisé pour réaliser la glace à l'artichaut et au lait d'amande.

Le « Pacojet » et ses usages : <http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Le-pacojet-et-ses-usages>

Mousse de légumes : <http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Mousse-de-legumes>

Crème fouettée : <http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Creme-fouettee-realisee-au-Pacojet>

Farce mousseline : <http://webtv.ac-versailles.fr/restauration/Farce-mousseline-realisee-avec-le>