

« Légume de saison »

MAI 2015



## L'ARTICHAUT



Silvana CARU et Zeynep YAGMUR  
diététiciennes au Réseau Santé Diabète

Retrouvez toutes nos fiches sur

[www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)

## Zoom sur l'artichaut

L'artichaut est une plante potagère. Nous consommons le bourgeon floral de cette plante « le capitule ». Il se récolte avant que les fleurs n'apparaissent. La plante peut s'élever jusqu'à 2 mètres de hauteur. Il existe plusieurs variétés, des blancs, des violets et des petits « poivrades ».

On consomme que 3 parties de l'artichaut; la pulpe des feuilles, les feuilles entières interne (tendre) et le cœur de l'artichaut (la base charnue).



**Le capitule, bourgeon floral**



**Fleur artichaut**

## Les bienfaits pour la santé « aliment protecteur »

L'artichaut est apprécié pour son goût et son cœur tendre. Mais avant tout il doit être apprécié d'un point de vue nutritionnelle, car la chair d'artichaut est gorgée d'antioxydant, il est même le légume le **plus riche en polyphénols** de notre alimentation. Les polyphénols nous aide à lutter contre le vieillissement et nous protège de certains cancer. De plus l'artichaut est riche en inuline, vitamines (B9, C,A et K) et en minéraux (magnésium, cuivre, zinc. Avec ce petit cocktail vitaminé, il procure que des bienfaits pour notre santé; en participant à la prévention des maladies cardiovasculaires, en diminuant le mauvais cholestérol, c'est un très bon dépuratif pour le foie, et nous aide à maintenir une flore intestinale en bonne santé.

Pour profiter de ses nombreux bienfaits ,il faut en manger régulièrement (saison du mois de Mai à la fin de l'été).





## Comment choisir et conserver les artichauts

Un bon artichaut a un aspect uniforme, de couleur vert olive et des feuilles bien fermées.

Il n'est plus frais quand les feuilles commencent à s'ouvrir et/ou ramollir. Astuces; tenez l'artichaut près d'une oreille et pressez-le, si vous entendez un crissement, il est encore bon!

Rangez les artichauts frais et entiers dans un sac en plastique au réfrigérateur, pendant 1 semaine. Vous pouvez congeler les fonds d'artichauts, pour le faire, enlevez les feuilles et le foin au centre, plongez-les 3 minutes dans de l'eau bouillante. Évitez de conserver au frais l'artichaut une fois cuit, car il doit être consommé 24h max après cuisson (il peut produire des moisissures toxiques).

## Comment cuisiner les artichauts

Les artichauts se cuisent à la vapeur, à l'eau bouillante et le temps de cuisson peut varier en fonction de leur grosseur.

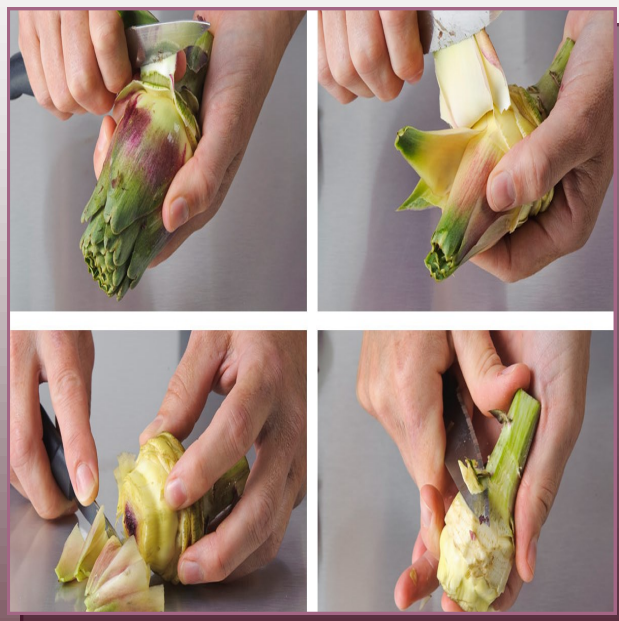
Il est cuit, quand les feuilles se détachent facilement dès qu'on tire dessus. La façon la plus simple de manger l'artichaut est de le cuire entier et ensuite manger feuille par feuille et tremper la base charnue dans une vinaigrette.

Pour varier son mode de consommation;

Voici comment préparer un artichaut « émondé » pour accompagner vos plats.

Comment préparer un artichaut: retirez les premières feuilles à l'aide d'un couteau en tirant dessus, les feuilles vont casser à la base de la feuille ou elles sont tendres. Continuez autour de l'artichaut, grattez le foin à l'aide d'une cuillère et terminez par éplucher la tige.

Citronnez-les car ils s'oxydent rapidement. Ensuite plongez-les dans l'eau bouillante quelques minutes.



# Artichauts farcis à l'italienne

## Ingredients

- 4 gros artichauts
- 200 gr de poireaux
- ½ botte de persil
- 75 gr de chapelure
- 1 c.à soupe menthe
- 40 gr de pecorino ou parmesan
- 1 oeuf entier
- huile d'olive



## • Préparation des ingrédients de la farce

Éplucher et hacher l'ail. Effeuille le persil et le ciseler grossièrement. Réserver dans un bol.

Couper la racine du poireau et ne garder que la partie blanche et émincer le poireau avec le couteau de cuisine. Réserver dans un saladier

Mettre le poireau, la chapelure, le pecorino ou le parmesan, le persil, la menthe et l'ail dans un saladier.

Ajouter un œuf pour lier le tout, mélanger à la fourchette.

Verser une cuillère à soupe d'huile d'olive et assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger le tout une dernière fois. Réserver au réfrigérateur

## • Préparation des artichauts

Laver les artichauts. Couper les tiges des artichauts de façon à ce qu'ils puissent tenir debout, effeuiller quelques feuilles autour de la base.

Écarter délicatement les feuilles et retirez les feuilles violacées du centre afin de créer de l'espace pour la farce.

Enlever le foin au centre de l'artichaut à l'aide d'une cuillère à café en prenant soin de ne pas l'abîmer.

Passez une feuille de papier absorbant pour enlever toute trace de foin car il n'est pas comestible.

Garnir le centre de chaque artichaut de farce. Presser dessus pour compacter. Enfoncer le pouce au centre de la farce pour former un creux et y verser un petit trait d'huile d'olive.

Disposer dans une grande casserole de façon à ce qu'ils se calent les uns les autres. Verser de l'eau à moitié des artichauts. Couvrir la cocotte et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.