

L'Artichaut



En vogue dès la Renaissance, l'artichaut faisait alors les plaisirs de la Cour. On raconte d'ailleurs que Catherine de Médicis en était si friande qu'elle en mangeait tant au cours d'un repas de mariage qu'elle fut à deux doigts de trépasser... de gourmandise.

Connaitre :

Originaire de l'ouest de la Méditerranée, artichaut tout comme son proche parent, le cardon, dériverait de l'amélioration du sauvage (et piquant) chardon. Au fil des années, la fleur du chardon se serait ainsi transformée en capitule rondouillard. Car l'artichaut est un bouton de fleur ! La tige épaisse et rigide de la plante porte à son sommet des feuilles, simplifiées en « écailles » à la base charnue et comestible qui, superposées, forment un capitule. Cette « tête » cache le succulent « fond » ou « cœur » de l'artichaut, épais et tendre réceptacle des fleurs non épanouies, ces longs filaments que l'on nomme foin.

Ces capitules se récoltent au printemps puis, de nouveaux sont cueillis à l'automne. Plusieurs variétés offrent ainsi durant les deux saisons dont les principales sont le globuleux et vert « Camus breton » et le plus

petit et conique « Violet de Provence », aux feuilles violacées et qui se consomme cru en salade.

Parlons Cuisine :

Choisir:

Les têtes d'artichauts, bien saines, doivent être denses et posséder des écailles bien serrées. La section de la tige encore légèrement humide et de couleur tendre est un gage de fraîcheur.

Conserver:

L'artichaut se conserve cru (et jamais, cuit!), durant quelques jours au réfrigérateur. Vous veillerez alors à lui laisser sa tige afin de le protéger de l'oxydation. D'ailleurs certains conseillent de conserver l'artichaut comme les autres fleurs : quelques jours à température ambiante dans un « vase » improvisé et rempli d'eau légèrement sucrée.

Préparer:

Certains petits artichauts violets (parfois commercialisées sous le nom de « poivrades » ou de « bouquets ») sont dépourvus de foin lorsqu'ils sont jeunes et peuvent se consommer crus, coupés en lanières, avec une sauce relevée.

Cuire:

Les artichauts cuisent 20 à 40 minutes (selon leur taille) dans une casserole remplie d'un grand volume d'eau bouillante et salée, 10 minutes en autocuiseur et 8 minutes au micro-ondes. Une fois cuits, égouttez les artichauts, la tête vers le bas.

Trucs et Astuces :

- Cassez la tige de l'artichaut en donnant un coup sec de la main, alors que sa tête reste posée sur le rebord du plan de travail.

- **Artichaut à la coque :** Coupez le tiers supérieur des feuilles et cuisez votre artichaut (15 min environ en autocuiseur). Tournez un demi-tour le cône des feuilles

centrales pour l'enlever. Le foin se retire facilement. Versez votre assaisonnement à l'intérieur de l'artichaut et utilisez les feuilles comme des mouillettes.

- Pour conserver la couleur des artichauts, il suffit d'ajouter du jus de citron dans de l'eau de cuisson ou, mieux, de ficeler une rondelle de cet agrume à la base du capitule.

Entrées en vrac :

- Poivrades crus partagés en deux, servis avec une anchoïade légèrement réchauffée : 12 filets d'anchois écrasés au pilon avec 2 gousses d'ail, 5 cl d'huile d'olive et un filet de vinaigre.

- Cocotte de 5 petits artichauts violets (coupés en deux) cuits à l'huile d'olive avec 10 pommes de terre et 20 olives, servis avec des tomates cerises à peines cuites et une persillade.

- Œuf gratiné dans un artichaut cuit au préalable à la vapeur et débarrassé de ses feuilles centrales et du foin que l'on remplace par un œuf cru salé, poivré, parsemé de quelques éclats de parmesan et placé dans l'artichaut. Le tout est mis à gratiner à four chaud.

- Œufs brouillés, décorés de dés de poivrons cuits présentés sur des fonds d'artichauts cuits au préalable.

- Tempura (beignets à la japonaise) : fonds d'artichauts crus et citronnés trempés dans la pâte (1 jaune d'œuf fouetté avec 15 cl d'eau glacée, mélangé à 120g de farine et 1 pincée de sel) et cuits dans un bain de friture.

Forme et Santé :

Sa teneur en inuline (ce sucre qui lui donne sa saveur si particulière) et en nombreuses fibres fait de l'artichaut un légume qui favorise les fonctions d'élimination : diurétique, il facilite et stimule le transit intestinal. Il s'agit enfin d'un aliment rééquilibrant les effets acidifiants d'une alimentation riche en viandes.