

ARTICHAUT

Carte d'identité

Originaire de l'ouest méditerranéen, l'artichaut est une évolution botanique du chardon. Cette fleur comestible à la saveur fine garnit les tables au printemps et à l'été. Délicate et généreuse, la chair de l'artichaut est gorgée d'antioxydants.

En bref

Un artichaut pèse 300 grammes en moyenne. Ses feuilles denses se colorent de vert soutenu, de vert tendre ou d'un peu de violet.

Moyennement énergétique, l'artichaut est gorgé de minéraux. Sa richesse en fer et en vitamine C en fait un bon atout antifatigue.

L'artichaut se consomme presque toujours cuit, sauf certaines petites espèces violettes qui se dégustent relevées d'un peu de sauce.

Les cultures d'artichauts se trouvent en Bretagne et dans le sud de la France, chacune de ces régions produisant des espèces différentes.

L'artichaut est disponible toute l'année.

En quelques chiffres

Production (à destination du frais, hors transformation)

France : 37 000 tonnes

Principalement en Bretagne (84 %) et en Languedoc-Roussillon (11 %).

Europe : 704 000 tonnes

Le premier producteur européen d'artichaut est l'Italie (également 1er producteur mondial), devant l'Espagne puis la France

Consommation

Les Français consomment en moyenne 0,7 kg d'artichaut frais par ménage et par an.

Les variétés

Les variétés d'artichaut cultivées en France sont de types blancs ou violets.

Le Camus breton

Robe : Des feuilles mates en forme d'écailles couleur gris-vert, qui forment une boule volumineuse.

Production : Implanté en Bretagne, le Camus breton se plaît dans ce terroir fertile en limon.

En bouche : Sa chair fine et raffinée séduit toutes les papilles. Enfoui sous les feuilles, le cœur du légume est particulièrement fondant.

Préparations préférées : La cuisson à la vapeur, à l'eau ou à l'autocuiseur lui convient parfaitement. Il ne se déguste jamais cru.

Autres variétés : Castel, Blanc Hyérois ou Macau, Calico...

Le Violet de Provence

Robe : Forme conique recouverte de feuilles de petite taille teintées de vert tendre et de violet soutenu.

Production : Sensible au froid, le Violet de Provence prospère tant dans le Sud de la France qu'en Bretagne.

En bouche : Très tendre, il fond littéralement dans la bouche. Le goût est suffisamment fin pour se suffire à lui-même.

Préparations préférées : Excellent cru, relevé d'une pointe de sauce ou de vinaigrette, ou bien quelques minutes dans l'eau bouillante.

Autres variétés : Salambo, Violet de Gapeau...

ARTICHAUT (suite)

Le coin des curieux

Fait étonnant, l'artichaut n'est autre qu'une déclinaison du chardon sauvage !

Un peu d'histoire

Originaire du bassin méditerranéen, l'artichaut est le résultat de différents croisements botaniques. Les premières traces de ce légume sont relevées en Italie, en pleine Renaissance (milieu du XVIe siècle).

L'apanage des rois

L'artichaut est introduit pour la première fois en France sur la table de la reine Catherine de Médicis. Le légume devient également le péché mignon de Louis XIV, qui l'appréciait tellement qu'on dénombre 5 espèces différentes à Versailles à l'époque du Roi Soleil : le Blanc, le Vert, le Violet, le Rouge et le Sucré de Gênes. Ce n'est qu'en 1810 qu'un agronome de la région parisienne développe le Camus de Bretagne, l'artichaut favori des Français.

Le saviez-vous ?

Ce que l'on appelle communément le cœur ou le fond d'artichaut n'est autre que le réceptacle des fleurs non épanouies de la plante. Ces dernières forment alors le foin, sorte de poils qui recouvre le cœur d'artichaut.

Artichaut - déclinaison de sauces pour faire trempette

La préparation

Poser les artichauts dans le panier de l'autocuiseur. Verser un fond d'eau légèrement salée dans l'autocuiseur et y déposer panier.

Refermer l'autocuiseur et faire cuire 10 à 12 min à compter de la rotation de la soupape. Sortir les artichauts puis les laisser refroidir à température ambiante. Bon à savoir : les artichauts doivent être dégustés dans la journée de la cuisson.

Préparer les sauces : Mélanger les ingrédients en commençant par l'élément acide (vinaigre, citron) puis le sel (qui ne se dissout pas dans l'huile), les condiments et enfin l'huile. Verser les sauces dans de petites coupelles individuelles pour faciliter la dégustation.

Attention délice ! : Une fois les feuilles savourées, le « foin » retiré à la main, tailler les fonds d'artichaut en lamelles ou en petits cubes pour les déguster avec une des sauces proposées ci-dessus.

Les ingrédients

4 beaux artichauts camus

Sauce citron et huile d'olive : 1 c. à s. de jus de citron (soit environ le jus d'un demi citron), 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre.

Fromage blanc et ciboulette : 3 c. à s. de fromage blanc, 1 c. à s. de vinaigre de vin, ½ botte de ciboulette ciselée aux ciseaux, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre.

Moutarde ancienne : 1 c. à s. de vinaigre de vin, 2 c. à s. d'huile de pépins de raisin, 1 c. à s. de moutarde en grain, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre.

Curry : 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 1 c. à c. de moutarde forte, 1 pincée de curry, 3 c. à s. d'huile de tournesol, 1 pincée de sel.

Echalotes au vinaigre et estragon : 1 échalote finement ciselée marinée environ 1 h dans 1 c. à s. de vinaigre de vin, 3 c. à s. d'huile d'olive, 2 branches d'estragon effeuillé et ciselé, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre.