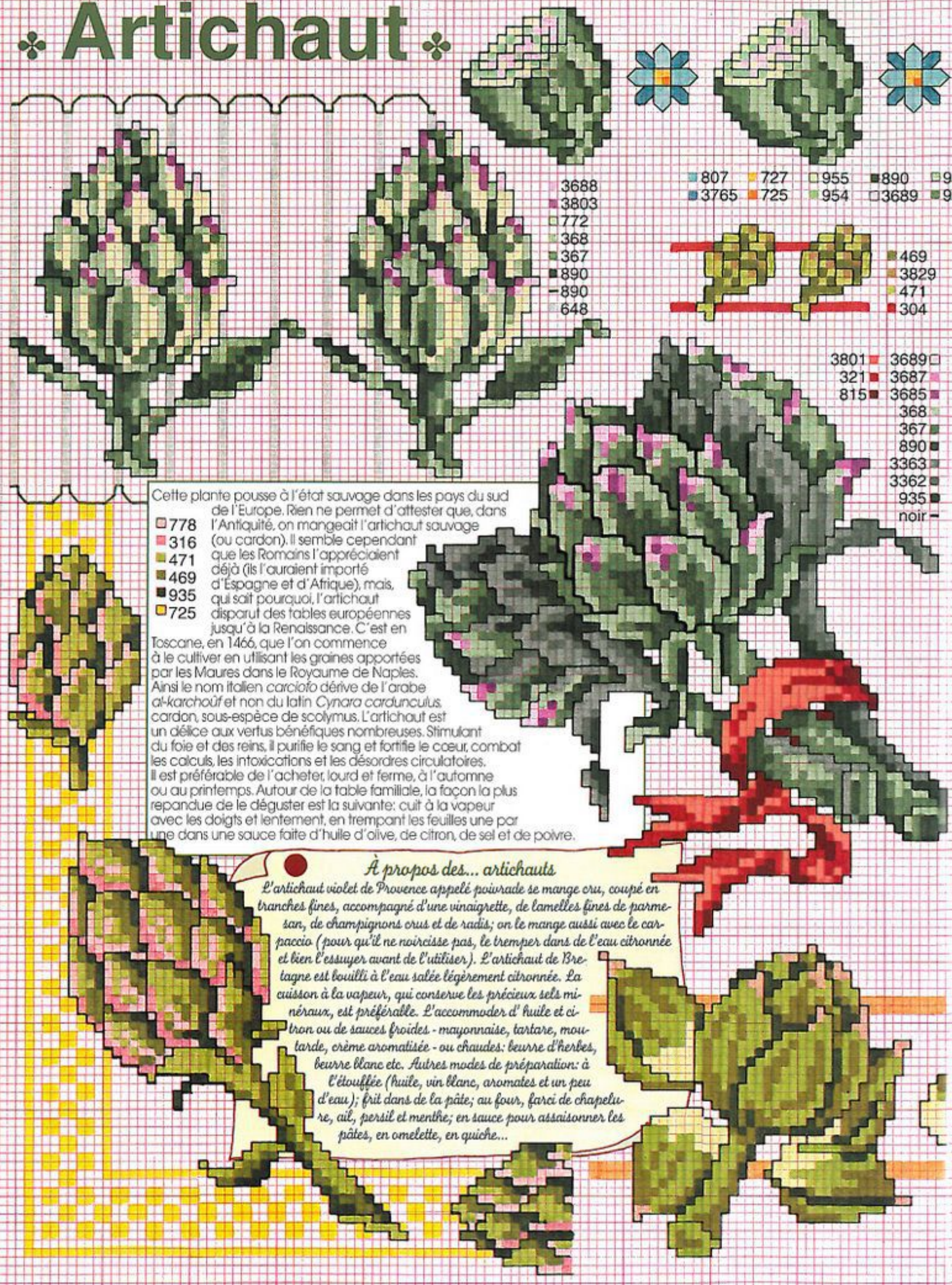


❖ Artichaut ❖



- | | | | | | |
|------|------|-----|-----|------|----|
| 3688 | 807 | 727 | 955 | 890 | 98 |
| 3803 | 3765 | 725 | 954 | 3689 | 98 |
| 772 | | | | | |
| 368 | | | | | |
| 367 | | | | | |
| 890 | | | | | |
| 890 | | | | | |
| 648 | | | | | |
-
- | | | |
|------|------|------|
| 469 | 3801 | 3689 |
| 3829 | 321 | 3687 |
| 471 | 815 | 3685 |
| 304 | | 368 |
| | | 367 |
| | | 890 |
| | | 3363 |
| | | 3362 |
| | | 935 |
| | | noir |

Cette plante pousse à l'état sauvage dans les pays du sud de l'Europe. Rien ne permet d'attester que, dans l'Antiquité, on mangeait l'artichaut sauvage (ou cardon). Il semble cependant que les Romains l'appréciaient déjà (ils l'auraient importé d'Espagne et d'Afrique), mais, qui sait pourquoi, l'artichaut disparut des tables européennes jusqu'à la Renaissance. C'est en Toscane, en 1466, que l'on commence à le cultiver en utilisant les graines apportées par les Maures dans le Royaume de Naples. Ainsi le nom italien *carciofo* dérive de l'arabe *al-karchoûf* et non du latin *Cynara cardunculus*, cardon, sous-espèce de *scolymus*. L'artichaut est un délice aux vertus bénéfiques nombreuses. Stimulant du foie et des reins, il purifie le sang et fortifie le cœur, combat les calculs, les intoxications et les désordres circulatoires. Il est préférable de l'acheter, lourd et ferme, à l'automne ou au printemps. Autour de la table familiale, la façon la plus répandue de le déguster est la suivante: cuit à la vapeur avec les doigts et lentement, en trempant les feuilles une par une dans une sauce faite d'huile d'olive, de citron, de sel et de poivre.

À propos des... artichauts

L'artichaut violet de Provence appelé *poivrade* se mange cru, coupé en tranches fines, accompagné d'une vinaigrette, de lamelles fines de parmesan, de champignons crus et de radis; on le mange aussi avec le carpaccio (pour qu'il ne noircisse pas, le tremper dans de l'eau citronnée et bien l'essuyer avant de l'utiliser). L'artichaut de Bretagne est bouilli à l'eau salée légèrement citronnée. La cuisson à la vapeur, qui conserve les précieux sels minéraux, est préférable. L'accommoder d'huile et citron ou de sauces froides - mayonnaise, tartare, moutarde, crème aromatisée - ou chaudes: beurre d'herbes, beurre blanc etc. Autres modes de préparation: à l'étouffée (huile, vin blanc, aromates et un peu d'eau); fritté dans de la pâte; au four, farci de chapelure, ail, persil et menthe; en sauce pour assaisonner les pâtes, en omelette, en quiche...

