Comment cuisiner l’artichaut ?

I. Présentation

Du côté des champs

L’artichaut, ou plutôt *Cynara cardunculus* est un chardon domestiqué, vivace, cultivé au potager comme dans les zones maraîchères. Il forme de grandes feuilles découpées et des grandes dressée d’une hauteur allant jusqu’à 2 M. On consomme le *capitule*, c’est à dire inflorescence récoltée avant que les fleurs ne se développent. Le *fond d’artichaut* que l’on consomme classiquement est le *réceptacle floral* de cette inflorescence ; quant aux feuilles, dont on consomme la base, ce sont les *bractées de l’involucre*. Si jamais on oublie de récolter un artichaut, celui-ci forme de grandes fleurs violettes très appréciées des butineurs.

Au niveau historique, il serait originaire d’Afrique du Nord, d’Égypte ou d’Éthiopie. Il aurait donc été introduit en Europe par les Arabes. Par exemple, l’agronome Ibn Al-‘Awwâm, agronome andalou du Moyen Âge décrit déjà la manière de le multiplier et de sélectionner des plants productifs. Sa culture est reprise par le peuple Juif qui le diffuse suite à ses exodes plus au nord de l’Italie. Il semble débarquer en France, via Catherine de Médicis, qui en était friande. On parle de sa présence en 1532 en Avignon. Depuis, cette plante robuste s’est largement diffusée dans les potagers.Aujourd’hui, la culture d’artichaut en France est essentiellement faite en Bretagne et dans les Pyrénées

orientales. Il est aussi présent dans nombreux potagers, en ayant divers avantages comme la facilité de culture (0 entretien) et la possibilité de faire paravent pour les cultures plus fragiles.

Les variétés

50 cultivars sont inscrits au Catalogue européen des espèces et variétés et 11 au Catalogue officiel français. Parmi les plus courantes sur les étals , on peut retrouver :

- camus ou camus de Bretagne : gros artichaut vert
- (gros) vert de Laon, vert d’Italie ou tête de chat: gros artichaut adapté au froid
- e violet de Provence ou poivrade lorsqu’il est tout jeune : petit artichaut violet\n

Dans les magasins / Sur les étals

Sur les étals, on trouve des artichauts entre mi Avril et début Octobre, selon les variétés. Il est venu entier, par tête ou par bouquet pour les poivrades. On peut trouver toute l’année des fonds d’artichauts déjà préparés au rayon surgelés ou dans les conserves.

II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

On consomme dans l'artichaut soit le fond = partie charnue constituant le réceptacle floral de la fleur, soit la base des feuilles = bractées où l'on retrouve un peu de matière à picorer. Quand l'artichaut est petit et jeune, on travaille ces deux parties ensemble.

En pratique, l'artichaut peut se consommer cru ou cuit. Si vous souhaitez le manger nature en vinaigrette, vous pouvez le consommer cru tel quel en épluchant progressivement les feuilles jusqu'à atteindre le fond, soit le précuire à la vapeur.

Pour des plats plus élaborés, il faut le tourner c'est à dire retirer la partie dure de la tête, les feuilles, et le foin. Pour les gros artichauts, on procèdera jusqu'à ne récupérer que le fond. Pour les petits ou jeunes artichauts, on peut

conserver une partie des feuilles. Vous pouvez trouver un tutoriel photo par ici. Lors de l'étape de tournage, il est indispensable de plonger la tête d'artichaut dans de l'eau citronnée ou vinaigrée pour éviter qu'il noircisse.On peut ensuite :

- soit utiliser le fond cru en morceaux dans des salades.
- soit cuire le fond /la tête tournée dans des plats, mijotés, vapeurs ou rôti au four.

Dans quels plats ?

Le fond d'artichaut peut être utilisé cuit ou cru dans des salades où il apportera du croquant (en cru) ou du moelleux (en cuit). Il peut être présenté en morceaux dans des apéritifs, à tremper dans diverses sauces.

Ces fonds/têtes sont souvent utilisés dans des plats mijotés où il est attendit. Les artichauts barigoules par exemple, sont une recette traditionnelle où il est mijoté dans du vin blanc.

On peut également utiliser les fonds/têtes cuites en garniture de quiche, tarte, pizza ou tartines.

Enfin, on peut le mixer pour réaliser un étonnant caviar d'artichaut.

Avec quoi les associer ?

Légume méditerranéen par origine, l'artichaut se marie très bien avec l'*huile d'olive ou l'huile de noix.*Il est bien condimenté par *l'olive, le thym, les herbes de Provence, le basilic, la menthe, les mélanges d'épices orientaux type ras el-hanou*t et le *cumin*. Le *vin blanc* est aussi un compagnon de choix pour les sauces des plats mijotés.

Les fruits secs comme *les amandes et les noix* peuvent le

condimenter.

Il se marie bien avec divers légumes : *pommes de terre, tomates, oignons, courgettes*.. et légumineuses comme les *pois chiches, lentilles vertes et lentilles corail* et préparations à base de *farine de légumineuses* comme la panisse et socca.

L'artichaut est un bon accompagnement pour les viandes pêchues comme *le veau ou l'agneau*, ou pour les *poissons blancs*. Il s'accorde bien avec le *jambon cru* et charcuteries italiennes.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du blog pour vous inspirer :

- Lentilles corail et artichauts mijotés au vin blanc
- Poêlée de pommes de terre et artichauts à l'orientale
- Salade d'artichauts et pois chiches rôtis

Salade artichauts rôtis et pois chiches au cumin

Poêlée artichauts pomme de terre à l’orientale

Lentilles corail artichaut mijotés au vin blanc

Sources de l'article: [wikipédia : artichaut]