< retour

Fruits et légumes

Fond(s) d'artichaut

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Fleurs (Artichaut, Brocolis, Câpre...)

Poids moyen : 100g

Le fond d'artichaut désigne la partie inférieure de l'artichaut récolté avant floraison. Il est consommé en Italie depuis le XVième siècle. Ils auraient été intorduits en France par Catherine de Médicis qui en était très friande.

L'artichaut est cultivé abondamment en Italie, en Espagne et en France. Plus de 80% de la

production mondiale provient de ces pays. On le cultive aussi dans le sud des États-Unis, notamment à Castroville, en Californie.

L'artichaut préfère les climats chauds où il est vivace; ailleurs, il est souvent annuel.

Les fonds d'artichauts en conserve doivent être rincés avant toute utilisation.

VARIÉTÉS

Il existe une quinzaine d'espèces d'artichauts qui diffèrent de forme (habituellement ronde et légèrement allongée) et de couleur (vert assez foncé tirant sur le bleu ou le violacé).

L'artichaut "Violet de Provence" : Il est plutôt petit et possède un foin peu développé; il peut donc se consommer cru.

COMMENT CHOISIR ?

Les fonds d'artichauds se trouvent au rayon surgelé ou en conserves prêts à l'emploi.

QUE FAIRE AVEC ?

On peut manger l'artichaut cru, seulement s'il s'agit de la variété «violet de Provence». Cuit, on le consomme chaud, tiède ou froid. Les artichauts entiers, cuits à l'eau ou à la vapeur se consomment tièdes ou froids. Il s'agit de retirer les bractées une à une et de racler leur base qui est charnue avec les dents. Lorsque les bractées sont toutes enlevées, on peut retirer un cône central de couleur rose ou mauve. On enlève également le foin qui recouvre le cœur avant de savourer ce dernier. L'artichaut est souvent servi avec une vinaigrette ou une mayonnaise dans laquelle on trempe chaque bractée, puis le cœur. Fréquemment, le cœur seul est consommé en conserve ou mariné dans une vinaigrette. On incorpore les cœurs d'artichauts notamment aux salades et aux hors-d'œuvre ou on l'utilise comme garniture. L'artichaut entier peut être farci et cuit au four. Il est délicieux nappé de béchamel, de sauce au beurre, de sauce hollandaise ou cuit à la niçoise.

COMMENT PRÉPARER ?

L'artichaut se cuit de diverses façons, notamment au four, à l'eau ou à la vapeur. Prévoir de 35 à 45 min pour la cuisson à l'eau selon la taille des artichauts. Les artichauts entiers noirciront en cuisant s'ils ne sont pas totalement immergés dans l'eau, qui doit être salée. On peut les maintenir au fond de la casserole en déposant un plat dessus ou en les couvrant d'un linge. Éviter aussi de cuire l'artichaut dans un récipient en aluminium ou en fer car il deviendra grisâtre. L'artichaut entier est cuit lorsque les feuilles du centre se détachent facilement. Avant de servir, égoutter l'artichaut entier quelques instants en le renversant pour libérer l'eau des feuilles. Les fonds d'artichauts se cuisent dans de l'eau citronnée ou

vinaigrée pour éviter qu'ils ne noircissent. Ils seront cuits à feu très doux de 15 à 20 min, jusqu'à ce que la lame d'un couteau les traverse facilement.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'artichaut cuit se conservera 24 heures au réfrigérateur. Les fonds d'artichauts cuits se conservent de 6 à 8 mois au congélateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'artichaut est une excellente source de potassium et de magnésium, il est une bonne source d'acide folique; il contient de la vitamine C, du cuivre, du fer, du phosphore, de la niacine, de la vitamine B6, du zinc, de l'acide pantothénique et du calcium. Il contient des substances qui pourraient stimuler la sécrétion biliaire et qui auraient des effets diurétiques. L'artichaut est reconnu pour posséder de nombreuses propriétés médicinales; on le dit apéritif, dépuratif sanguin, antitoxique et diurétique; il serait excellent pour le foie. On obtient le maximum des effets thérapeutiques en infusant les larges feuilles dentelées (et non les bractées que l'on consomme).

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
43 kcal	2,90 g	4,84 g	0,23 g	41,80 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
43,10 mg	61,50 mg	0,08 g	0,06 mg	40,00 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
0,99 g	5,05 g	0,08 mg	0,33 mg	0,65 mg

manganèse
0,17 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Bouton d'une plante potagère dérivée du chardon originaire de la région méditerranéenne, l'artichaut était particulièrement apprécié des Grecs et des Romains. Il devint rare au Moyen Âge où il acquit la réputation d'être aphrodisiaque. Il fut introduit en France par Catherine de Médicis, qui en était friande; elle l'apporta de son Italie natale lorsqu'elle épousa le roi de France. Les explorateurs français et espagnols introduisirent l'artichaut en Amérique.

Ballotin de poulet d'ancenis aux artichauts et foie gras [3]

En savoir plus [3]

Fonds d'artichauts farcis [4]

En savoir plus [4]

Carré d'agneau aux pruneaux, oranges et cœurs d'artichauts [5]

En savoir plus [5]

Confit de canard à la purée de marron et artichauts [6]

En savoir plus [6]

Soupe froide d'artichauts à l'huile de truffe [7]

En savoir plus [7]

Soufflé d'artichauts [8]

En savoir plus [8]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15542

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15542

[3] https://www.qooq.com/recipes/ballotin-de-poulet-dancenis-aux-artichauts-et-foie-gras

[4] https://www.qooq.com/recipes/fonds-dartichauts-farcis

[5] https://www.qooq.com/recipes/carre-dagneau-aux-pruneaux-oranges-et-coeurs-dartichauts
[6] https://www.qooq.com/recipes/confit-de-canard-la-puree-de-marron-et-artichauts
[7] https://www.qooq.com/recipes/soupe-froide-dartichauts-lhuile-de-truffe
[8] https://www.qooq.com/recipes/souffle-dartichauts