



[< retour](#)

Fruits et légumes

Coeur(s) d'artichaut



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

Poids moyen : 20g

Les cœur d'artichaut acheté en grandes surfaces doivent être rincés avant emploi.

COMMENT CHOISIR ?

Les cœur d'artichaut s'achète en grandes surfaces généralement conditionnée en conserve.

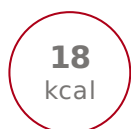
COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Cuit, les cœurs d'artichauts se conservent 24 heures au réfrigérateur une fois la conserve entamée. Ils se conservent 6 à 8 mois au congélateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

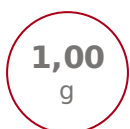
calories



protéines



glucide



lipide



* Source de données : AFSSA

Artichauts crémeux en cuillères [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Tajine aux artichauts, petits oignons et sésame [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Cuillères de mousse d'artichauts et tomates confites [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Cuillères d'artichaut à l'huile piquante [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Sauce artichaut-citron [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Houmous d'artichaut [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Tarte à la tomate séchée, fromage de

chèvre et artichaut [9]

En savoir plus [9]

Liens

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16066>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16066>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/artichauts-cremeux-en-cuilleres>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/tajine-aux-artichauts-petits-oignons-et-sesame>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/cuilleres-de-mousse-dartichauts-et-tomates-confites>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/cuilleres-dartichaut-lhuile-piquante>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-artichaut-citron>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/houmous-dartichaut>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-la-tomate-sechee-fromage-de-chevre-et-artichaut>