



Historique

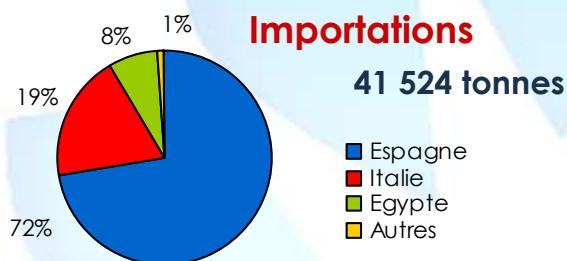
La **mythologie** raconte que Jupiter tomba amoureux fou de Cynara, une très belle fille aux cheveux blond cendrés, qui le repoussa. Pour la châtier, il décida de la transformer en **Cynara Scolymus**, à savoir l'artichaut.

Cultivé il y a des milliers d'années dans les régions méditerranéennes, on le retrouve sur la table des **Grecs** et des **Romains**. Au Moyen-Âge, c'est grâce à la gourmandise de **Catherine de Médicis** que l'artichaut a traversé la frontière transalpine. A 14 ans, les médecins lui interdisaient ce légume aphrodisiaque dangereux, aux conséquences terribles sur l'esprit. Il fut ensuite introduit par les Français en Louisiane et, par les Espagnols, en Californie. On le retrouve au Chili et dans la pampa de Buenos Aires. Il fut longtemps considéré comme un **aliment de luxe** qu'il coûtait cher d'effeuiller !

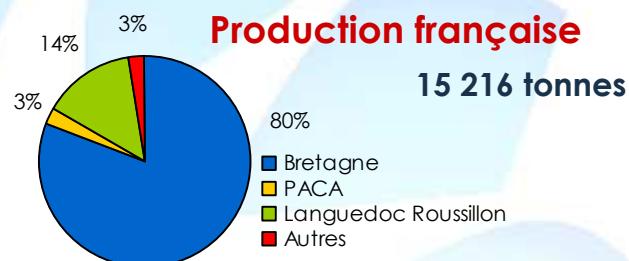
Il est l'objet de nombreuses **croyances populaires**. Au Portugal, un artichaut sauvage est cueilli avant la floraison, sorte de chardon hérissé de piquants, que l'on fait roussir à la flamme vive des feux de la Saint-Antoine, le 13 juin, patron de la ville de Lisbonne. Si les pensées que l'on porte à la bien-aimée coïncident avec l'amour qu'elle vous porte, l'artichaut que l'on fichera en terre arborera le lendemain, une jolie fleur bleu-mauve, symbole d'un amour naissant...

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



RHD | 1600 tonnes achetées (1,3% de PDM)



GMS | **1,1 kg/ménage/an** en moyenne
Prix moyen : **3,21 €/kg**
0,6 kg par achat

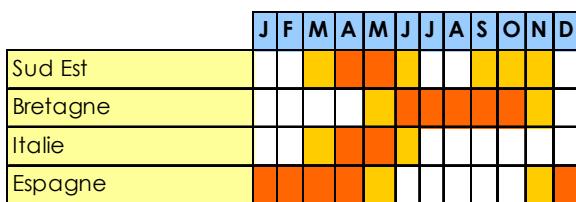
Caractéristiques techniques

| Calibres (Norme CEE - ONU) | |
|-----------------------------------|------------|
| Diamètre | Echelle |
| > 6 cm | 13 cm et + |
| | 11 à 13 cm |
| | 9 à 11 cm |
| | 7,5 à 9 cm |
| | 6 à 7,5 cm |

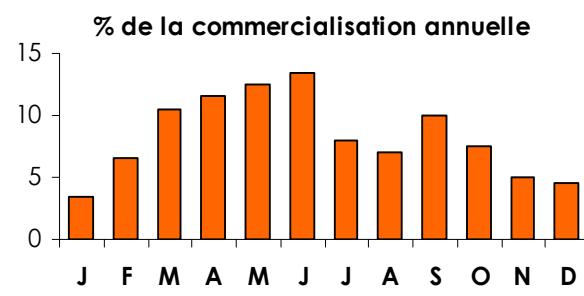
| Conditionnements possibles | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|----------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Origine et Type | Dimensions colisage LxLxH (cm) | Type colisage | Nbre de colis / palette 80x120 | Nbre de colis / palette 100x120 |
| Espagne | 50x29,5x17,5 | 18-24-32 têtes | 60 | 80 |
| Italie | 40x30x28 | 30 têtes | 48 | 60 |
| Italie | 40x30x20 | 22 têtes | 72 | 90 |
| bois Bretagne | 43x33x22 | 16-30 têtes | 48 | 64 |
| carton Bretagne | 60x40x19 | 16-30 têtes | 36 | 45 |
| carton Bretagne | 43x33x15 | 8-13-15 têtes | 72 | 96 |
| caisse pliante | 40x30x17 | 22-24 têtes | 80 | 100 |

| Conservation | | |
|---|----------------------|-----------------------|
| conditions de conservation | sensibilité au froid | durée de vie en rayon |
| Tendance à s'ouvrir à la lumière. Stocker en réserve sombre et fraîche. Eviter la chambre froide qui le fait noircir et le dessèche. Le taux d'humidité doit être important (90 à 95%), afin que les bractées ne perdent pas leur turgescence. Se conserve cru, au réfrigérateur, pendant quelques jours. Ne pas le conserver cuit, car il s'oxyde rapidement et peut donner naissance à des composés toxiques. Lui laisser sa tige le protège de l'oxydation. Eviter les coups, ne pas le rayer ni le mouiller. | moyennement sensible | 1 jour à 1,5 jour |

Calendrier de commercialisation



L'artichaut français est disponible à partir du **printemps** et jusqu'en **octobre**. La production espagnole complète les approvisionnements le reste de l'année.



Copyright © Août 2009 CRENOimpex – Tous droits réservés



Différentes variétés

| Type | Variétés | Région de production |
|----------------|---|------------------------------------|
| Violets | Violet de Provence, Romanesco, Salenquet | Sud Est, Bretagne, Italie |
| Blancs | Blanc Hyérois, Camus, Castel, Blanc d'Espagne | Sud Est, Bretagne, Espagne, Égypte |

On trouve également les « poivrades » ou « bouquets » qui sont de jeunes artichauts du type Violet de Provence, qui se consomment crus à la « croque au sel ».

Appellations d'origines

Espagne : Alcachofa de Tudela, Alcachofa de Benicarló o Carxofa de Benicarló

Italie : Carciofo Romanesco des Lazio, Carciofo du Paestum



Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

| Composants majeurs (g pour 100g) | |
|----------------------------------|-----|
| Glucides | 7,6 |
| Protides | 2,1 |
| Lipides | 0,1 |
| Apports énergétiques | |
| Kjoules | 167 |
| Kcalories | 40 |

| Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC) | |
|--------------------------------------|------------|
| C | 8 (7%) |
| A | 0,1 |
| B1 | 0,14 (10%) |
| B2 | 0,03 |
| PP | 0,9 |
| B5 | 0,21 |
| B9 | 0,03 |
| E | 0,2 |

| Autres (mg pour 100g) | |
|-----------------------|-----------|
| Calcium | 47 (6%) |
| Magnésium | 31 |
| Potassium | 385 |
| Fer | 1,3 (14%) |
| Cuivre | 0,2 |
| Eau | 85 |
| Fibres (g) | 2 (8%) |

| Portion moyenne recommandée | |
|-----------------------------|-----|
| Enfants | 1/2 |
| Ados | 1 |
| Adultes | 1 |
| Personnes | 1 |

Source de Potassium, de Magnésium, de Calcium, de Fer et de Cuivre.

Favorise les fonctions d'**élimination** grâce à sa teneur élevée en Potassium qui le rend **diurétique**, et à la présence d'inuline (fructosane augmentant l'élimination urinaire).

Stimule et facilite le **transit intestinal** grâce à ses fibres (constituées de molécules glucidiques complexes : celluloses, hémicelluloses et lignine) et à son profil glucidique.

Conseils d'utilisation

Astuces d'utilisation

Entier, il est cuit à l'eau et consommé avec une sauce **vinaigrette**. Les **fonds** servent à de multiples recettes : farcis, en salade, en purée ou en garniture de plat.
Les **coeurs** d'artichauts en conserves se consomment en salades composées, en purées.

Particularités RHD

Assez peu apprécié en frais en RHD car fastidieux à consommer. Il peut cependant permettre de **diversifier** l'offre d'entrées ou de légumes d'accompagnement. Sa composition nutritionnelle en fait un légume **recommandé** aux **enfants et personnes âgées** (riche en fer et calcium).