



Historique

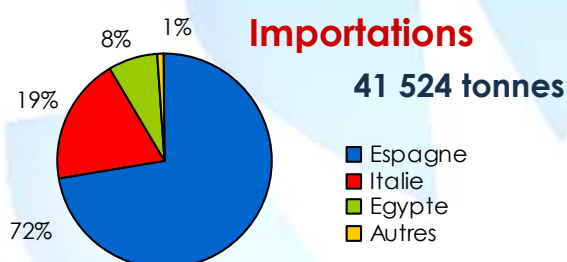
La **mythologie** raconte que Jupiter tomba amoureux fou de Cynara, une très belle fille aux cheveux blond cendrés, qui le repoussa. Pour la châtier, il décida de la transformer en **Cynara Scolymus**, à savoir l'artichaut.

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 !

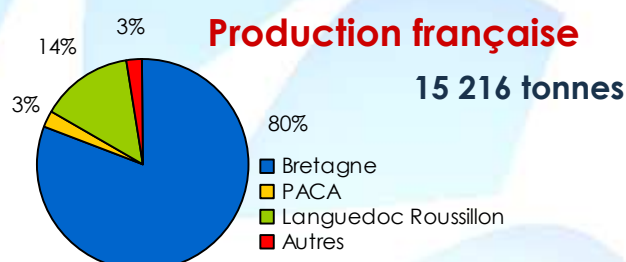
Il est l'objet de nombreuses **croyances populaires**. Au Portugal, un artichaut sauvage est cueilli avant la floraison, sorte de chardon hérissé de piquants, que l'on fait roussir à la flamme vive des feux de la Saint-Antoine, le 13 juin, patron de la ville de Lisbonne. Si les pensées que l'on porte 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 | 1 600 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

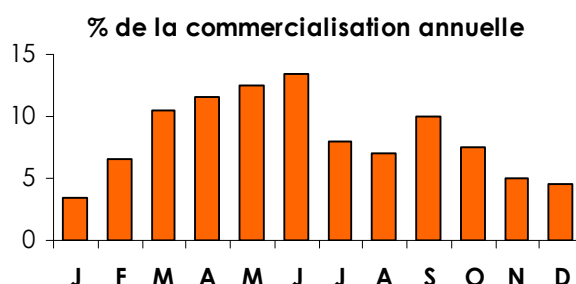
Calibres (Norme CEE - ONU)	
Diamètre	Echelle
> 6 cm	13 cm et +
	11 à 13 cm
	9 à 11 cm
	7,5 à 9 cm
	6 à 7,5 cm

Conditionnements possibles				
Origine et Type	Dimensions colisage LxIxh (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
<p>Tendance à s'ouvrir à la lumière. Stocker en réserve sombre et fraîche.</p> <p>Eviter la humidité froide qui le fait noircir et le dessècher.</p> <p>Le taux d'humidité doit être important (90 à 95%), afin que les bractées ne perdent pas leur turgescence.</p> <p>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.</p>	moyennement sensible	1 jour à 1,5 jour

Calendrier de commercialisation

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Est												
Bretagne												
Italie												
Espagne												



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



Différentes variétés

Type	Variétés	Région de production
Violet	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

IGP

Espagne : Alcachofa de Tudela, Alcahofa de

Benicarlo o Carxofa de Benicarlo

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	
Kjoulés	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 **cœurs** 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).