



Historique

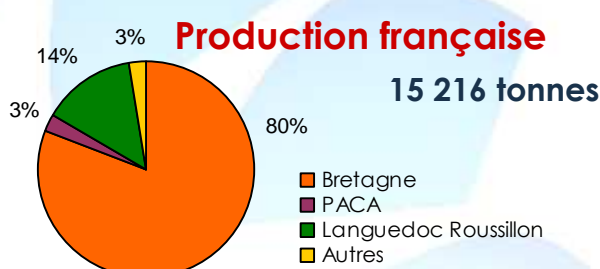
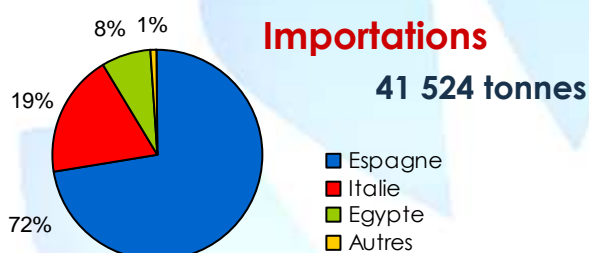
La mythologie raconte que Jupiter tomba amoureux fou de Cynara, une très belle fille aux cheveux blond cendrés, qui le repoussa. Pour la châtier, il décida de la transformer en **Cynara Scolymus**, à savoir l'artichaut.

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



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

Saisonnalité

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

L'artichaut est disponible toute l'année grâce à la complémentarité des approvisionnements français et espagnols.



On distingue des variétés **violettes** ou **blanches**, et des « poivrades » ou « bouquets », qui sont de jeunes artichauts, consommés crus.

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

Source de Potassium, de Magnésium, de Calcium, de Fer et de Cuivre, ainsi qu'en vitamines du groupe B.

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 (en contient 2 %, constituées de molécules glucidiques complexes : celluloses, hémicelluloses et lignine) et à son profil glucidique.

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

Conseils

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.



Il doit être de couleur franche, le capitule fermé, compact, et l'ensemble doit rester ferme sous les doigts. La queue fraîchement coupée est dure.

