

## FICHE RECETTE



### Artichauts farcis à l'étouffée

**Pour 4 personnes : 8 artichauts Macau du Roussillon, 1 citron, 4 gousses d'ail, 100 g d'oignon, persil, 400 g de chair à saucisse, 50g de saindoux, 1 œuf, 100 cl de lait, sel, poivre, pain dur**

**La base :** tourner et tailler au 3/4 les artichauts, enlever le foin et citronner. Réserver dans l'eau citronnée.

**La farce :** imbiber le pain avec le lait. Réunir dans une calotte la chair à saucisse, la persillade, le pain trempé et l'œuf.

**La cuisson :** égoutter, assaisonner et farcir les artichauts. Faire suer l'oignon ciselé au saindoux dans une cocotte. Disposer les artichauts. Ajouter l'eau. Cuire à couvert au four 40 mn.

### Fonds d'artichauts au jambon

**Pour 4 personnes : 6 beaux artichauts Salambo cuits en bouillon blanc, bien égouttés, 1 dl d'huile d'olive environ, sel et poivre blanc, 8 à 10 cerneaux de noix hachés, 1 noix de beurre fin + 1 noix pour le plat, 2 tranches de jambon blanc cuit à l'os découpées d'épaisseur moyenne**

**Cuisson :** en bouillon blanc : 15 min, au four : 8 à 10 min à 210 °C

**Arracher** toutes les feuilles et ne garder que les fonds que vous disposez dans un plat à gratin généreusement beurré.

**Gratter** la partie comestible de toutes les feuilles. La mixer finement avec 2 fonds d'artichauts, les noix, le beurre, le sel, le poivre et 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile. Vérifier l'assaisonnement.

**Garnir** les 4 fonds de cette purée et fermer l'artichaut avec une rondelle de jambon. Arroser d'huile et enfourner. Servir chaud

## FICHE RECETTE

### Artichauts Macau marinés à l'orange et au coriandre

**Pour 4 pers. : 4 artichauts Macau du Roussillon, 2 gousses d'ail, 2 oranges non traitées, 2 jus de citron, 2 brins de coriandre fraîche, 12 olives noires, 120 g de crevettes roses décortiquées, 7 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à café de sucre, 2 pincées de safran, 1/2 cuillerée à café de graines de coriandre, sel et poivre**

Casser la queue des artichauts à ras, retirer les feuilles dures, couper ces bractées à 1 cm du fond et parer les cœurs. Trancher les artichauts en 4, retirer le foin, puis les couper en lamelles d'1 cm d'épaisseur. Les plonger dans un bain d'eau citronnée.

Récupérer les le zeste des oranges. Faire blondir les gousses d'ail coupées en lamelles dans 2 cuillerées d'huile. Ajouter 50cl d'eau, un jus de citron, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le zeste d'orange, les grains de coriandre, les filaments de safran préalablement trempés dans un peu d'eau tiède, le sucre et le sel. Laisser mijoter 5 mn, ajouter les artichauts égouttés. Poursuivre la cuisson environ 20 mn sans couvrir.

Retirer les lamelles d'artichaut et déposer les dans une jatte. Faire réduire le jus de cuisson à l'état sirupeux. Retirer le zeste, émulsionner le jus avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le poivrer et le verser dans la jatte. Couvrir et mettre au frais quelques heures.

Une heure avant de servir, mélanger les crevettes avec 1 cuillerée d'huile d'olive et du poivre moulu. Couvrir d'un film étirable et mettre au frais. Pour servir mélanger les lamelles d'artichaut, les crevettes et les olives noires dans des verrines. Arroser avec le jus de macération. Décorer de feuilles de coriandre et d'une 1/2 rondelle d'orange.

### La Chambre d'Agriculture des Pyrénées-Orientales

19 avenue de Grande-Bretagne • 66025 PERPIGNAN CEDEX  
Tél. 04 68 357 400 • Fax 04 68 346 544 • accueil@pyrenees-orientales.chambagri.fr

[www.pyrenees-orientales.chambagri.fr](http://www.pyrenees-orientales.chambagri.fr)



Sources : L'artichaut du Roussillon, fleur d'un terroir Section artichaut Bassin Rhône Méditerranée  
Eliane Thibault Comelade artichauts et Vins du Roussillon Cap Béar Editions

Le plan Ecophyto est piloté par le Ministère chargé de l'agriculture, avec l'appui financier de l'Office national de l'eau et des milieux aquatiques, par les crédits issus de la redevance pour pollutions diffuses.

Edition : Avril 2014

emmaluc

## L'artichaut du Roussillon passionnément

### Un trésor de bienfaits et quelques Recettes Gourmandes





# L'artichaut du Roussillon passionnément

De réelles qualités nutritionnelles !

L'artichaut présente une teneur en glucides plus élevée que la plupart des légumes frais. Le plus représentée est l'inuline, un sucre non digestible qualifié de prébiotique. Sa valeur calorifique reste faible car non absorbé par l'intestin grêle mais dégradé par la flore intestinale.

L'artichaut renferme des protéines à hauteur de 2g/100g, mais très peu de lipides qui ne jouent donc ici aucun rôle d'un point de vue nutritionnel.

Il est par contre riche en vitamine B9 (acide folique) et vitamine K ; il est également source de lutéine et de zéathine, deux caroténoïdes non facteurs de vitamine A mais dotés de propriétés antioxydantes intéressantes. Autres vitamines apportées, celles du groupe B, de la vitamine C et de petites quantités de provitamine A et vitamine E.

C'est un des légumes les plus riches en proportion en antioxydants dont des composés phénoliques et anthocyanes.

Ce légume est un concentré de nutriments, potassium, magnésium, phosphore et oligoéléments.

Enfin l'artichaut renferme beaucoup de fibres solubles et insolubles. Attention elles peuvent être à l'origine de désagrément intestinaux gênants.

D'une manière générale, vitamines, antioxydants jouent un rôle protecteur majeur pour la santé. Les fibres insolubles favorisent le transit intestinal et la prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète. Enfin l'artichaut est un excellent diurétique idéal pour éliminer les toxines.

Quelques éléments sur sa composition pour 100 g d'artichaut cru :

Calories	Protéines	Lipides	Glucides	Eau	Cellulose	Potassium	Calcium	Fer
40 Kcal	2 g	0,1 g	7,5 g	88 g	1,2 g	430 mg	50 mg	1,9 mg

CRU OU CUIT !!!

Une minute pour le préparer

Pour nettoyer l'artichaut, il suffit de le laver et d'enlever les feuilles un peu trop fermes de la base

**A la croque au sel :** une fois coupé, tenir l'artichaut (un Violet de Provence de préférence) bien à plat et frotter la base avec de l'eau citronnée pour éviter qu'elle ne noircisse. Couper les bractées et le cœur en fines lamelles. Servir avec de la fleur de sel.

**A l'huile d'olive et au citron :** couper l'artichaut en petits quartiers, assaisonner d'huile d'olive et de citron. Faire mariner 5 minutes et servir.



Plus de temps pour le cuire

**A la cocotte :** couper la queue et détacher les petites feuilles de la base. Cuire à l'eau bouillante pendant 10 à 20 minutes selon le calibre. Pour tester le degré de cuisson, piquer le cœur avec une pointe de couteau. Si elle s'enfonce facilement, votre artichaut est cuit.

**A la vapeur :** mettre l'artichaut dans la cocotte avec un peu d'eau, une cuillerée de jus de citron et une cuillerée d'huile d'olive. Laissez cuire de 15 à 20 minutes.

**A la poêle :** équeuter l'artichaut, en le plaçant la tête en bas en appuyant sur le fond. Gardez le jus pour en faire une vinaigrette. Couper en lamelles le fond et les feuilles. Faire cuire à l'huile et au jus de citron. Laisser dorer.



FICHE RECETTE

Artichauts à la diable

Pour 4 personnes : 8 petits artichauts tendres et fermes, 1/2 tasse d'huile, 1/2 tasse d'eau, 8 brins de persil, 2 gousses d'ail, sel

Laver le persil, le hacher, peler les gousses d'ail et les couper en fines lamelles.

Équeuter les artichauts et avec des ciseaux couper l'extrémité des feuilles. Les laver soigneusement. Les disposer debout dans une sauteuse profonde ou un faitout, verser l'huile et l'eau jusqu'à mi hauteur des artichauts. S'il en manque ajouter huile et eau à parts égales.

Mettre un mélange de persil et ail entre les feuilles et saupoudrer de sel. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 45 minutes. Enlever le couvercle et faire cuire à feu vif jusqu'à ce que le jus de cuisson soit évaporé. Servir chaud ou froid.



Crème d'artichaut aux copeaux d'olives noires

Pour 4 personnes : 3 artichauts de 300g, 5 cuillerées à soupe de fromage blanc crémeux, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, 10 olives noires, 1 citron, 2 feuilles de menthe, paprika, sel poivre

Équeuter les artichauts et faire cuire queues et têtes 20 minutes dans de l'eau salée en autocuiseur. Egouttez les et laissez tiédir 15 minutes.

Conserver le fond après avoir ôté le foin, enlever les parties fibreuses des queues puis placer le tout dans le bol mixeur avec un filet de jus de citron, le fromage blanc et la crème fraîche. Mixer jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Saler, poivrer et rajouter des petites olives noires coupées en copeaux, saupoudrer de paprika, décorer avec de la menthe hachée.

Servir cette crème tiède ou froide en accompagnement d'un gigot froid, de brochettes de boeuf, d'un émincé de volaille...