

☞ *Les parties comestibles sont le réceptacle (le fond) et la base des feuilles. Il existe une quinzaine d'espèces d'artichauts qui diffèrent de forme (habituellement ronde et légèrement allongée) et de couleur (vert assez foncé tirant sur le bleu ou le violacé).*



## Artichaut

### ● **Conseils** —

L'artichaut entier peut être farci et cuit au four. Il est délicieux nappé d'une sauce béchamel ou hollandaise ou cuit à la niçoise. On le mange chaud, tiède ou froid, accompagné d'une vinaigrette ou d'une mayonnaise.

### ● **Stockage** —

Placer l'artichaut au réfrigérateur sans le nettoyer, il se conserve bien emballé de 4 à 5 jours.

### ● **Le saviez vous ?** —

Les effets bénéfiques de l'artichaut sur le foie et la vésicule biliaire sont connus depuis longtemps, et particulièrement appréciés au lendemain de réveillons copieusement arrosés.

### ● **Recette "Artichaut Vinaigrette"**

Pour 1 personne

Ingrédients :

- 1 artichaut
- vinaigrette

- ☞ Lavez l'artichaut.
- ☞ Mettez à cuire à la vapeur dans une cocotte minute.
- ☞ Comptez 15 min à partir du sifflement de la soupape.
- ☞ Mangez l'extrémité des feuilles avec un peu de vinaigrette.