



## ARTICHAUTS et PIVOINES

L'artichaut (*Cynara scolymus*) est un chardon "domestiqué" depuis toujours dans les régions méditerranéennes . L'artichaut (l'articiocco lombard ) fut avec le chou-fleur un des légumes que la reine Catherine de Médicis importa l'usage à la cour depuis son Italie natale ...

L'artichaut sauvage n'a donné que 2 grandes sortes de capitules consommés en cuisine : le "rondouillet" (macau) de Bretagne son pays d'adoption et le "pointu" petit "violet" ou poivrade (le barigoule) du midi . Un autre cousin , le cardon est utilisé lui pour ses tiges .

Les vraies feuilles, celles qui poussent le long de la tige, qu'on récolte à des fins médicinales, sont également comestibles (blanchies ou cuites) mais comme le cardon sont fort amères et surtout appréciées en Italie où on les retrouve souvent dans les "amaretti" ces boissons apéritives typiques

*Dans tous les cas la "fleur" d'artichaut dès lors qu'elle est cuite doit être impérativement consommée rapidement car elle s'oxyde très vite .*

Le petit artichaut violet (poivrade) est consommé entier ( à la croque-au-sel ) , ou pelé et peu cuit ( par exemple en barigoule ) . Les italiens consomment les "violets" crus, tranchés fin, avec du sel, du jus de citron et de l'huile d'olive... et quelques olives noires et quelques morceaux de tomates séchées . C'est ravissant au coup d'oeil , hyper rapide de préparation et une entrée vite faite pour un dîner improvisé .



Le macau est préféré plus cuit .(pour pouvoir tirer avec les dents sur les "feuilles" (en fait les sépales de la fleur) et consommé avec une sauce "vinaigrette" pour une consommation familiale ou amicale . Dans la cuisine plus élaborée on le retrouve sous forme de "fonds"

### Préparation

*Cassez la queue* au lieu de la couper : vous arracherez les filaments désagréables "infiltrés" dans le fond .

Vous le "parerez" ensuite en *arrachant* les feuilles .Vous pouvez les cuire partiellement seulement avant de les "tourner" (pour "faire beau" ) cela les rend moins durs sous le couteau .. pour les vieilles mains . La présentation est améliorée et la dégustation plus facile

Pour une cuisson particulièrement "goûteuse" je vous conseille la cuisson au four à ondes . Lavez votre artichaut bien "comme il faut" pour en éliminer les "squatters" .. et le maximum des "sulfates" dont ils ont été arrosés ... ainsi que de la terre ou des poussières .Enfermez-les bien "mouillés" dans un sac de plastique et faites un petit trou sur le haut du sac pour laisser échapper l'excès de vapeur . La cuisson ?? Surveillez cela dépend de votre four à ondes et cela va plus ou moins vite en fonction du nombre et du volume des légumes que vous faites cuire . Dans tous les cas secouez les de temps en temps pour que la cuisson soit bien "répartie" . C'est bien plus rapide et le goût est particulièrement fin ainsi mais vous pouvez les faire cuire à l'eau ou à la vapeur si vous préférez

**T.S.V.P -->**

## ARTICHAUTS AUX PETALES DE PIVOINES

### **Ingrédients :**

artichauts(note 1)  
huile d'olive vierge 1ère pression  
poudre de Perlimpimpin  
ail  
moutarde LVC

pétales de pivoine frais (note 2)  
vinaigre de cerises LVC  
crème fleurette ou yaourt LVC  
fines herbes séchées en poudre

### **Méthode:**

Dans un sac de plastique mélanger les épices et la poudre de fines herbes séchées . Mettez -y vos artichauts "tournés" .Secouez .---> au four à ondes . Et laissez plus ou moins refroidir au goût mais c'est très bon tiède avec une sauce très froide ...

Préparer des pétales de pivoine cueillis tout frais dont vous garderez pour les "tremper" dans la sauce alternativement avec l'artichaut et quelques uns pour le décor

La sauce ? : Ecrasez soigneusement au mixer des pétales de pivoine (une poignée ) . Puis ajoutez de la crème fleurette ( ou du yaourt LVC ou du fromage frais 0% + lait écrémé pour les régimeux ) , du vinaigre de cerises , un rien de moutarde LVC . Vous ajouterez pour plus d'onctuosité et de douceur 2 ou 3 quartiers de pommes épluchés ou de l'abricot frais . Vous mixez et vous obtenez une délicieuse sauce que vous présentez dans des petits pots individuels .

C'est prêt , vite fait et tellement goûteux et pratiquement pour tout le monde !

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Tous les types d'artichauts peuvent être utilisés de cette façon ... Et voyez donc la recette LVC des fleurs de tournesol LVC

(note 2) Il vous faut des pétales de pivoine cueillis tout frais pour avoir toute la délicatesse du goût . Faites vite car la floraison des pivoines est très brève ! Inversement vous pourrez faire sécher les pétales et voyez la fiche à Pivoine

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" , pour les "sans gluten" , aucun problème ni sel(on en a pas mis) ni gluten

Pour les "sans gras" avec les précautions indiquées pour la sauce tout va bien Donc un plat très goûteux et compatible avec votre régime !

Pour les "sans sucre" il y a un peu de glucides (entre 7 et 10grs aux 100 grs) mais surtout de l'inuline donc un si enlevez le fruit de la sauce , c'est quasi régime parfait ! Surtout que comme disait Coluche c'est un plat pratique et économique : "il y en a plus dans l'assiette après qu'avant de la manger" .. donc vous avez consommé très très peu de glucides ... et encore surtout des lents donc quasi sans incidence sur votre glycémie !

et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

**NB** Le foin séché est utilisé pour cailler le lait.