



L' ARTICHAUT

et quelques techniques pratiques

Cette fiche n'est certes pas une “somme” sur la question mais plutôt une aide pour des “cuisiniers” trop occupés , disposant de trop peu de temps pour pouvoir déguster ces merveilles

A partir de ces “trucs” toutes les recettes dérivées vous seront possibles mais

**ATTENTION L ARTICHAUT S'OXYDE TRÈS VITE APRÈS CUISSON :
IL DOIT ÊTRE CONSOMME LE PLUS VITE POSSIBLE**

INGRÉDIENTS:

artichauts .(note1)

1 dose d'un minimum de patience

MÉTHODE:

CONSERVATION ET PREMIÈRE PRÉPARATION

Si vous ne pouvez pas les cuisiner immédiatement après la cueillette ou l'achat, comme ce sont des fleurs faites donc un bouquet pour les garder quelques jours sans qu'ils ressemblent à de gros pompons de rideaux défraîchis

Choisissez les bien fermes et surtout avec les bractées (feuilles) du haut bien bien serrées. En somme il faut que la fleur soit encore bien fermée . En effet les fibres se contractent pour permettre l'ouverture du capitule floral, découvrant une superbe fleur composée (un ensemble de petits “fleurons”), mauve, très parfumée. Ce sont ces fibres formant un réseau de filaments (comme les tendons d'un muscle) qui en vieillissant durcissent et rendront immangeable l' “involucre”, le fameux “coeur” que vous aimez tant

Donc coupez une fine tranche au bout de chaque queue afin de “re-ouvrir” les canaux d'alimentation dans la tige de la fleur . Vous allez mettre vos artichauts en “bouquet” dans un bocal d'eau fraîche et mettez le tout dans votre “glacière de LVC”. Vous retrouverez vos artichauts impeccables lors de l'usage, tels que vous les aviez acheté chez votre légumier ... ou cueillis(veinard(e))dans le jardin de grand'mère .

Donc vous avez des artichauts bien frais . **NE COUPEZ PAS LA QUEUE** : prenez votre pomme dans votre main gauche et serrez-la fermement . Avec votre main droite “arrachez” la queue en la tordant légèrement. Les fibres seront “arrachées” et vous ne les retrouverez pas dans le coeur, pardines !! Bien sûr les gauchers inverseront la méthode !!

N.B : Si votre artichaut est très frais il est bien possible qu'il n'y ait pas de fibres dures. Profitez-en: vous pourrez récupérer les tiges que vous éplucherez . Elles seront excellentes à la croque-en-sel ou comme de drôles “d'asperges” en vinaigrette . Elles peuvent être, elles aussi être mangées crues ou cuites plus ou moins comme les “fleurs”

Vous pouvez “tourner” vos artichauts. Pour cela vous arrachez les petites bractées extérieures et ensuite avec un bon couteau (inox ou céramique pour pas que ça noircisse) vous égalisez le tour pour faire un “fond” bien round . A stocker le temps de tous les préparer dans de l'eau glacée bien vinaigrée

Si vous le destinez à être farci, coupez toutes les bractées en tournant tout le tour vos pommes avec des ciseaux de cuisine aussi bas que possible. Laissez-en quand même assez de “feuilles”pour qu'au moment du remplissage il y ait assez de place pour la farce !

T.S.V.P -->

CUISSON (S) ET UTILISATIONS

Vos pommes d'artichaut peuvent être bien sûr être cuites classiquement à l'eau mais elles perdent l'essentiel de leur goût et de leurs propriétés de santé qui se "délayent" dans l'eau de cuisson .D'aucuns qui aiment l'amertume, utilisent le bouillon pour cuisiner des potages ... et même des pâtes . Testez !! C'est excellent pour le foie

Classique également la cuisson à la vapeur dans un "panier chinois" ... ou à la "cocotte-minute"(pardon à la marmite-à-pression) plus rapide. Résultat correct mais de la vaisselle et un artichaut dont la cuisson n'est pas absolument celle désirée car on ne peut la surveiller aussi souvent jusqu'à la perfection

Testez plutôt la méthode LCV

Préparer vos pommes comme ci-dessus. Rincez-les bien en faisant couler l'eau le plus possible entre les bractées . Secouez les et recommencez mais lors du dernier rinçage ne secouez pas .Puis mettez les dans une cocotte pour micro-ondes. Vous pouvez aussi utiliser un sac de plastique alimentaire que vous fermez bien d'un noeud . Dans ce cas mettez le noeud vers le haut et faites des petits trous autour du noeud pour laisser s'échapper l'excès de vapeur .Cette solution a l'avantage de vous permettre de secouer de temps en temps pour que la cuisson soit uniforme . A ce moment vous pouvez, éventuellement ajouter un peu de poudre de Perlimpimpin ou autres épices au choix

Surveillez secouant de temps en temps car dès la mi-cuisson vos artichauts pourront être utilisés sous diverses formes;



Par exemple à mi cuisson sur les photos j'ai coupé les artichauts en deux pour une plus grande facilité d'utilisation ultérieure .



Avec une petite cuillère vous enlèverez facilement le "foin" (les petits fleurons fichés dans la capitule par leur graine) J'enlève en même temps les petites feuilles fines translucides qui entourent le "coeur" car elles restent très "piquantes" à la cuisson

Comme vous le voyez avec une mi-cuisson les opérations sont plus faciles et meilleurs les résultats. Attention car toutefois trop cuits, les artichauts "s'écrabouillent" très facilement !!

T.S.V.P -->

QUELQUES UTILISATIONS

Tels qu'ils sont préparé sur les photos vous pourrez :

Les manger froids en remplissant le creux d'une bonne sauce vinaigrette classique ou avec une bonne "fromagée berrichonne de LVC".

Faites cuire des oeufs poêlés en persillade et servez les artichauts tièdes avec. Vous tremperez les feuilles dans le jaune et la sauce persillade : un délice ! Inconvénient?? Il faut des grands "bavoires" à vos convives car il faut reconnaître que cela ne peut se déguster sans quelques dégâts collatéraux ... mais les enfants qui refusent de manger des légumes vont adorer (voir recette)

Et testez une vrai barigoule provençale mais avec des petits artichauts"poivrades" individuels ... et là aussi vous vous lécherez les doigts !

Pensez aussi à farcir des "ville de Macau" bien joufflus que vous poserez eux "sur leur cul"(désolée, pas poli mais le vrai mot!). Pour cela vous les "apprêtez" en enlevant bien les feuilles du bas Arrachez les ! ne pas les couper car la chair de la bractée restera attachée au fond . Vous les "tournez" un brin avec un bon couteau pour les faire beaux Puis vous coupez le haut des grosses feuilles avec des ciseaux comme indiqué plus haut .

Vous faites mi-cuire (au FAO de LVC comme plus haut bien sûr) et avec une petite cuillère (une cuillère à pamplemousse, voir la "cuillère à creuser" de LVC, bien aiguisée au bord). Ainsi vous viderez facilement le coeur sans l'abîmer

Et là tout est permis! farce de viande(s), de poisson(s) de légume(s) ou une fantaisie bien à vous qui rendra votre plat unique

Je suis sûre que vous allez trouver mille façons de les faire déguster car c'est un de ces vieux légumes que la reine Catherine de Médicis remit à la mode . Quelle chance car qui dégusterait de nos jours encore ce cousin des chardons ???

NOTES TECHNIQUES:

(note 1)

**ATTENTION L ARTICHAUT S OXYDE TRÈS VITE APRÈS CUISSON :
IL DOIT ÊTRE CONSOMME LE PLUS VITE POSSIBLE**

Très peu calorique en soit, il n'est pas interdit même aux "sans sucre" (IG = 20) mais bien sûr il vous faudra choisir ce qui va avec !!!

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés si vous en jutilisez

Pour les "sans gras" : c'est parfait !!... Attention juste à la garniture !! Mais il est si bon qu'on peut bien le manger "nature" lorsqu'il est frais

Pour les "sans sucre" comme je vous l'ai dit son IG est très faible 20 seulement . Mais il est si "rassasiant" car comme disait Coluche :

"C'est très économique car quand on l'a mangé il y en a plus dans l'assiette qu'avant"...

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A