



# ARTICHAUTS

## CUISSON RAPIDE mode LVC

La saison des artichauts arrive et vous voudriez pas passer trop de temps ... tout en vous régaland :

### LES TRUCS DE LVC

Suivez les photos et ... régalez-vous bien vite

Nous utilisons ici des jolis petits macaux tous jeunes mais ça marche pour tous les artichauts depuis les gros macaux jouflus jusqu'aux petits violets ... juste une question de temps au FAO



PHOTO 1



PHOTO 2



PHOTO 3

Les artichauts que nous consommons sont des fleurs qui comme toutes les fleurs attirent les insectes qui se réfugient dans les bractées de l'involucre , parfois jusqu'au capitule (des "feuilles " jusqu'au "coeur")  
Donc , rincez vos artichauts abondamment (photo 1) , faites "entrer" l'eau dans la fleur en écartant les "feuilles" et secouez-les bien pour être sûr que des petits squatters" ne se sont pas glissés dedans

**Surtout ne coupez pas la tige !** Comme sur (la photos 2 puis 3 et 4), tenez fermement la fleur dans votre main gauche et, si nécessaire en vous appuyant en porte-à-faux sur le bord de l'évier, **vous cassez la queue .**  
Ainsi si l'artichaut est "chanvreux" les "fils" vont partir avec la queue ! Donc vous ne les retrouverez pas dans le coeur tout à l'heure ! Égalisez un peu la coupe du fond pour que ça soit plat



PHOTO 4

Maintenant, comme sur la photo 5, il vous faut bien remettre de l'eau pour vous assurer que rien de suspect ne se promène encore entre les feuilles MAIS

Vous ne secouez pas: car il faut laisser de l'eau pour la cuisson



PHOTO 5

Rangez vos fleurs (le "cul"chez l'artichaut) vers le bas et les "feuilles vers le haut" dans :

- le "panier-vapeur" de votre "cuit vapeur,"
- dans votre "cocotte à FAO" de LVC
- voir dans un plat creux, enfermés dans un sac de cuisson en plastique

Mettez un fond d'eau pour que de la vapeur se dégage facilement (dans tous les cas)

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

Pour une cuisson à l'eau comptez entre 25 et 45 mn selon la taille des artichauts  
pour une cuisson dans un cuit vapeur classique, la cuisson est d'environ 55 mn pour 2 artichauts  
pour la cocotte minute à la vapeur comptez à feu maxi environ 13 à 15 mn après sifflement  
**et**

si vous le cuisez dans votre FAO comptez 4 minutes pour les plus gros moins de 3 mn voir moins de 2 pour les petits "violets" ... ( lesquels sont souvent mangés crus du reste pour ceux qui aiment l'amer)

## UTILISATIONS :

Les avantages de la cuisson au FAO sont de plusieurs sortes :

1/ Une très grande rapidité et moins de frais d'énergie c'est évident mais surtout

2/ Un goût délicieux car tout son arôme est conservé au coeur même du légume

3/ Comme ça ne trempe pas dans l'eau, vous ne perdez pas de vitamines "délavées" par l'eau de cuisson

4/ Vous pouvez à tout moment facilement vérifier la cuisson : simple tirez une feuille ... si elle "vient", relativement facilement vous pouvez penser que c'est cuit . Encore "raide" ça suffit pour les terminer dans les cuisinées plus élaborées (en barigoule, farcis, tunisienne etc..).

Pour les déguster refroidis ? Vous goûtez : c'est à votre goût à vous

5/ Vous pouvez éventuellement ajouter des épices ou des aromates en poudre dans votre sac de cuisson pour un goût différent

6/ Comme le sac de cuisson est souple , vous pouvez "remuer" vos artichauts pendant la cuisson !

7/ Dès qu'ils sont refroidis, vous pouvez, sans changer de contenant, les mettre aussitôt dans le frigo pour les consommer froids. ATTENTION l'artichaut cuit ne se garde pas trop longtemps : il s'oxyde et devient toxique très vite !

8/ Si vous emportez vos artichauts en pic-nique .... ou au bureau, c'est pratique, ça tient pas de place et sans risques de taches incongrues

9/ vous me direz que c'est pas de la cuisine mais comme vous jetterez votre sac de cuisson (à la poubelle de tri il sera recyclé) à la fin ? pas de vaisselle !! Et si vous habitez un appartement, mettez-donc les débris dans le sac de cuisson : et vous économisez un sac poubelle !!

## NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour une fois , les "sans sel", les "sans gras", les "sans gluten" les "sans sucre" et même les "sans calories"

Tout le monde y a droit ! Alors profitez-en

**ON FÉ CA KOI KON VEU AVÉ ÇA KOI KON A**

