

L' Artichaut



Qu'est-ce que c'est ?

L'artichaut est cultivé à La Réunion. La production annuelle est d'environ 250 tonnes, et deux variétés sont cultivées : le camus de Bretagne qui est gros, rond et lourd avec un fond important, et le violet de Provence appelé aussi pourade qui peut se consommer cru quand il est jeune et petit.

Il existe une fête de l'artichaut à Saint-Leu qui se déroule mi-novembre.

Saisonnalité

Il est le seul légume poussant sur notre île à une période précise : de septembre à décembre.

Nutrition

L'artichaut est un légume riche en fibres. Les fibres contribuent au fonctionnement normal du transit. Il est également riche en vitamine B9, cette vitamine contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à réduire la fatigue. De plus, l'artichaut est source de vitamine K et de potassium.



Vivez la Fraîche attitude



Usage

Laissez-le bouillir pendant 45 minutes dans une marmite ou à la cocotte pendant 20 minutes et accompagnez d'une vinaigrette. Il existe bien d'autres manières de le consommer, n'hésitez pas à innover !

Ancrage territorial

Des artichauts ont été observés vers Les Avirons et Cilaos.



Houmous à l'artichaut et graines de tournesol



POUR 4
PERSONNES

Ingrédients

- 2 artichauts
- 50 g de lentilles blondes
- 1 cuillère à soupe de tahin en magasin bio ou exotique
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Sel
- Poivre



Préparation

- Faites cuire les artichauts 30 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Ôtez les feuilles (les garder pour les manger avec une vinaigrette) et le foin. Mettez les cœurs dans le bol du robot mixeur.
- Rincez les lentilles et cuisez-les dans 3 fois leur volume d'eau (non salé) et portez à ébullition. Laissez cuire 30 minutes et égouttez.
- Pelez et pressez la 1/2 gousse d'ail.
- Pressez le 1/2 citron.
- Dans le robot mixeur, mélangez tous les ingrédients à l'exception des graines de tournesol et mixez finement.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Ajoutez les graines de tournesol et mixez à nouveau.
- Conservez au frais jusqu'au moment de servir.