

Petits et grands vont se régaler : l'artichaut breton est de retour !

Au retour des beaux jours, à partir du mois de mai, il fait son grand retour. Cru ou cuit, l'artichaut breton déploie un éventail de possibilités culinaires et de qualités gustatives. Légume insolite, aux bractées vertes ou légèrement violettes, il est réputé aussi bien pour ses caractéristiques gustatives que pour son intérêt nutritionnel.

Saveur d'enfance

L'artichaut, c'est la saveur même de l'enfance. Moment convivial par excellence, c'est à chaque repas une fête de le manger avec les doigts, de s'amuser à le déshabiller, de sucer les feuilles une à une, avant de les déposer dans un grand saladier placé au centre de la table. Tout un cérémonial ! Quel plaisir pour les petits et les plus grands de choisir sa sauce et d'en changer. Sauces chaudes, froides, vinaigrette, béchamel, mayonnaise au ketchup, yaourt ciboulette... Il y en a pour tous les goûts ! Transmis de génération en génération, l'artichaut est un héritage familial et culinaire. Tout un symbole...

L'artichaut : l'atout santé !

Riche en goût et en couleurs, l'artichaut est également un puissant allié de notre corps. Vitamine B9, vitamine C, fibres, polyphénols, potassium, magnésium... Voilà de quoi regorgent ses innombrables bractées comme son délicieux fond. Peu calorique, il constitue une parfaite source d'énergie comme de plaisir gustatif.

Les bienfaits de l'artichaut en bref :

- Recommandé aux femmes enceintes : riche en folates (vitamine B9), il favorise le bon développement du fœtus,
- Prévient l'anémie et les maladies cardiovasculaires Grâce à sa vitamine B9,
- Un fond d'artichaut fournit 100 g de folates, soit la moitié de l'apport journalier recommandé,
- Prévient le vieillissement cellulaire, le risque de cancer, le stress et la fatigue : le fond d'artichaut procure 100 g de magnésium et 100 g de polyphénols,

- Réputé pour sa forte teneur en fibres : un tiers de fond d'artichaut contient 30 g de fibres, alors que l'apport journalier recommandé est de 25 g. A la clef, un meilleur transit intestinal, un sentiment de satiété plus efficace et une meilleure prévention du diabète, du cholestérol et des maladies intestinales,
- Enfin, Les vitamines C et le potassium qu'il contient prennent soin de nos tissus, os, ligaments et cartilages, nous aident à lutter contre les infections et le vieillissement, et régulent l'équilibre de nos cellules.

Sa cuisson : un jeu d'enfant !

Savoureux aussi bien cru que cuit, il se cuisine et se prépare de mille façons, aussi bien pour des repas légers et rapides que pour de grands festins, seul, en famille ou entre amis !

Il se déguste en apéritif ou en légume d'accompagnement.

- Pour les Petits Violets : comptez 10 minutes dans l'eau bouillante.
- Pour les artichauts Camus et Castel : au préalable, cassez les tiges à la main pour éliminer les parties filandreuses puis plongez-les 35 minutes dans l'eau bouillante ou 20 minutes à la vapeur dans un autocuiseur.

Sans oublier le four micro-ondes pour les plus pressés !

L'artichaut se cuit également très bien au four micro-ondes. Placez-le dans le fond d'une assiette avec un peu d'eau, comptez 8 à 10 minutes pour le Camus et le Castel, 5 à 6 minutes pour le petit violet, et le tour est joué !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Tous les producteurs vous le diront, l'artichaut globuleux est meilleur quelques jours après sa récolte. Voire même un peu flétri... Pourquoi ? Parce que l'artichaut est une fleur : il gagne donc en sucre lorsqu'il se dessèche.

CONSEILS PRATIQUES

Comment tourner l'artichaut ? Comment préparer le petit violet ? Retrouvez tous les conseils pratiques en vidéo sur la chaîne You Tube de Prince de Bretagne.

PETITES ASTUCES DE GRAND-MÈRE...

- Ajouter le jus d'un demi-citron permet d'éliminer tout risque de désordres gastriques, auxquels près d'un tiers de la population est sensible !
- L'artichaut peut se congeler. Dans ce cas, il faut d'abord le blanchir dans une eau légèrement citronnée. Il conservera ainsi sa belle couleur verte.
- Il est préférable de conserver l'artichaut cru (comme un bouquet, la tige trempée dans un verre d'eau).
- Une fois qu'il est cuit, mieux vaut le consommer dans les 24 heures.



L'artichaut, fleuron du terroir breton

D'origine méditerranéenne, l'artichaut est devenu, dès 1810, un vrai petit breton. Aujourd'hui, près de 45 000 tonnes de ce légume rondouillard à la forme intrigante sont cultivées par 900 producteurs de légumes frais Prince de Bretagne. La marque bretonne confirme ainsi sa place de première organisation de producteurs d'artichauts en France.

L'artichaut Prince de Bretagne est cultivé sur la côte nord de la Bretagne, entre le Conquet et Paimpol, en passant par Saint-Pol-de-Léon. La Bretagne représente environ 80 % de la production française. La commercialisation se fait surtout sur le marché français, mais l'Italie est très friande d'artichauts bretons.

Une récolte manuelle

Les 900 producteurs Prince de Bretagne, qui cultivent avec amour et délicatesse ce légume fleur, sont aujourd'hui unanimement reconnus pour leur savoir-faire : ils lui prodiguent, avec une rigueur certaine, les soins qu'il mérite pour parvenir à cette saveur raffinée, ce goût unique qui fait sa renommée. La culture de l'artichaut est totalement manuelle. Au moment des récoltes, le producteur passe dans le champ et coupe un à un les capitules arrivés à maturité.

Une culture respectueuse de l'environnement

Responsables, les agriculteurs Prince de Bretagne font en sorte de réduire leurs utilisations de produits chimiques. La station expérimentale du CATE leur apporte une aide précieuse en leur transmettant les résultats de ses expériences : calcul des risques de fuites d'azote, surveillance de la présence d'insectes et des risques de contamination au mildiou... Se côtoyant régulièrement, les producteurs échangent au sujet de leurs bonnes pratiques : les agriculteurs conventionnels n'hésitent donc pas à s'inspirer des bons réflexes environnementaux de leurs collègues pratiquant l'agriculture biologique. Ils devancent ainsi l'évolution de la réglementation, qui réduit de plus en plus la gamme de produits chimiques autorisés pour les cultures.



CHIFFRES CLÉS

1^{er} producteur français
900 producteurs – 7600 ha
45 000 t. d'artichauts / an :
25 000 t. pour le Camus
13 000 t. pour le Castel
6 000 t. pour le Petit Violet

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'artichaut Petit Violet Prince de Bretagne est également disponible en Bio.

La Gamme Prince de Bretagne, une valeur sûre

Prince de Bretagne propose trois types d'artichauts, tous cultivés sur les côtes du nord de la Bretagne, tous récoltés manuellement de mai à novembre : le Camus de Bretagne, le Castel de Bretagne et le petit violet. Avec ces 3 variétés, la marque mise sur la carte de la qualité.

LE TRADITIONNEL CAMUS DE BRETAGNE

Tête ronde et ferme, capitules charnus, bractées serrées, fond tendre et fondant : le Camus de Bretagne plaît beaucoup aux familles qui le dégustent tout entier, accompagné d'une vinaigrette !

LE CASTEL DE BRETAGNE, LA SAVEUR FAMILIALE

Le Castel de Bretagne se reconnaît à sa tête en pointe et à ses feuilles plus écartées que celles de son cousin le Camus. Son vert vif cache un fond charnu que les gourmets prennent grand plaisir à farcir !

LE PETIT VIOLET, À CROQUER TOUT CRU

Est-il utile de préciser que le Petit Violet est petit et... violet ? Si cette description ne suffit pas à le reconnaître, sachez qu'il se caractérise par son absence de foin et qu'il est très apprécié dans les plats d'été !



PRINCE de BRETAGNE

DÉFENDONS LE GOÛT DU FRAIS.

Toutes reproductions même partielles des recettes Prince de Bretagne sont autorisées sous réserve des mentions obligatoires :
Une recette Prince de Bretagne, crédits photo et recette.
Pour les sites Internet, un lien vers www.prince-de-bretagne.com est également demandé.

Ludique
avec son
cornet
de frites !

ARTICHAUT PRINCE DE BRETAGNE, FRITES ET BOLOGNAISE

Préparation : 20 mn - Cuisson : 20 mn - Pour 4 personnes

- > 4 artichauts Camus Prince de Bretagne
 - > 4 portions de frites
- Bolognaise :
- > 1 oignon rosé de Roscoff
 - > 300 g de bœuf haché
 - > 6 tomates Prince de Bretagne
 - > 1 gousse d'ail rose de Bretagne
 - > Beurre ou huile d'olive
 - > Sel et poivre.

Cuisez les quatre artichauts pendant 20 minutes à la vapeur.

Pendant ce temps, préparez la bolognaise :

Hachez l'oignon, faites le revenir quelques instants dans une poêle.

Ajoutez le bœuf haché, faites revenir à feu vif.

Ajoutez les tomates pelées et épépinées, faites cuire jusqu'à épaississement de la sauce. Salez, poivrez.

Ecarter les feuilles de l'artichaut et enlevez le centre et le foin du centre de l'artichaut.

Garnissez l'intérieur de bolognaise.

Ajoutez une portion de frites.

Le truc du chef : les enfants s'amuseront beaucoup à déguster ce drôle de cornet de frites !



Recette : Amaury de Ternay pour Expression / Prince de Bretagne
Photographie : expression-bretagne.com - 2013 / Prince de Bretagne

ARTICHAUT PRINCE DE BRETAGNE « FARCI » MINUTE

Préparation : 10 mn - Cuisson : 10 mn - Pour 1 personne ou plus

Par artichaut :

- > 1 œuf
- > 10 cl de crème liquide
- > 30 g de saumon fumé
- > quelques gouttes de vinaigre
- > quelques baies roses
- > un peu de jus de citron
- > sel et poivre
- > du film alimentaire spécial micro-ondes.

Cassez la tige de l'artichaut, puis coupez le haut des feuilles à l'aide d'un couteau bien aiguisé ou d'un couteau à pain. Plongez-le quelques secondes dans de l'eau citronnée.

Emballer-le dans le film alimentaire spécial micro-ondes et piquez à plusieurs endroits.

Cuisez 5 minutes au micro-onde à 750 watts dans un plat adapté (9 mn pour 2 artichauts,



13 mn pour 3). Laissez refroidir.

Pendant ce temps, pochez un œuf dans de l'eau frémissante vinaigrée pendant 3 minutes. Egouttez et réservez.

Mélangez la crème liquide et le saumon, puis faites réduire pendant 30 secondes environ. Assaisonnez.

Enlevez le film alimentaire de l'artichaut.

Otez les feuilles violettes au centre, puis le foin à l'aide d'une cuillère.

Disposez l'œuf dans l'artichaut, puis la crème au saumon autour.

Décorez avec quelques baies roses. Servez immédiatement.

Le truc du chef : pour une plus grande quantité d'artichauts, cuisez-les au four, en papillotes individuelles de papier alu pendant 1 heure à 180°C. Vous pouvez aussi inventer des garnitures selon vos envies (tomate, riz, poisson...)

Un plat
complet,
original
et rapide !

CONTACT PRESSE

Rivacom
Florence Beauvois
06 51 40 59 52
florence.beauvois@rivacom.fr

Recette : Amaury de Ternay pour Expression / Prince de Bretagne
Photographie : expression-bretagne.com - 2012 / Prince de Bretagne