



JAMAIS TROP  
**TENDRE**

# L'ARTICHAUT

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Originaire de l'ouest méditerranéen, l'artichaut est une évolution botanique du chardon. Cette fleur comestible à la saveur fine garnit les tables au printemps et à l'été. Délicate et généreuse, la chair de l'artichaut est gorgée d'antioxydants.

## TROUVER LE BON PRODUIT

Faites appel à vos sens pour choisir un bel artichaut. Rien ne vaut le toucher et une inspection sous toutes les coutures ! Voici quelques conseils pour bien les choisir :

- La tête d'artichaut doit présenter un aspect dense et des écailles non tachées et bien serrées.
- Les feuilles des artichauts violets doivent être drues et légèrement piquantes.
- Une tige légèrement humide et de couleur tendre est gage de fraîcheur.

## CONSERVATION

L'artichaut se conserve quelques jours dans le bac à légumes.

## BIEN CUISINER L'ARTICHAUT

L'artichaut se consomme cru (les poivrades uniquement) ou cuit. Sa chair fine et délicate ne demande que peu d'assaisonnement.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

**LES FRUITS et LÉGUMES FRAIS** c'est **JAMAIS TROP**

# ARTICHAUTS RÔTIS ANETH ET FÊTA



## PRÉPARATION

20 minutes

## CUISSON

35 min. Four

## DIFFICULTÉ

Moyen

## SAVEUR

Salée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 artichauts
- 1 citron
- ½ oignon rouge finement émincé
- 100 g de fêta
- 1 c. à s. d'aneth ciselée
- 4 c. à s. d'huile
- Sel et poivre

## ÉTAPES

- Éplucher la queue des artichauts pour retirer la partie fibreuse, puis retirer quelques rangs de feuilles jusqu'à atteindre les feuilles plus tendres et claires. Couper alors la pointe des artichauts, puis les couper en deux. Retirer le foin (sorte de filaments) à l'aide d'une petite cuillère et arroser de jus de citron pour éviter l'oxydation.
- Disposer les demi-artichauts sur une grande feuille de papier cuisson, parsemer de sel, de poivre et arroser de 2 c. à s. d'huile d'olive. Refermer le papier cuisson en papillote et mettre à cuire au four préchauffé à 180 °C pendant 35 minutes.
- Ouvrir la papillote et répartir les artichauts sur un plat de service. Parsemer de fêta émietlée, d'aneth et d'oignon rouge émincé puis arroser avec un filet d'huile d'olive. Servir tiède ou froid, en entrée ou en accompagnement d'une viande.



**ARTICHAUTS RÔTIS ANETH ET FÊTA**