

**BIO**

# L'ARTICHAUT VERT

**BIO**  
**BREIZH****100% BIO**

L'artichaut vert est une plante de la famille des astéracées (ex composées). A l'origine un chardon sauvage, qui sous l'influence de croisements et d'amélioration culturale est devenu la plante que nous connaissons, plus tendre et plus charnue. Originaire du bassin méditerranéen, l'artichaut a su trouver ses marques en Bretagne avec notamment le type Camus, mais aussi Castel ou encore le violet de Provence. Pour l'histoire, c'est Catherine de Médicis qui, passionnée par cette plante et friande de son cœur, l'introduit en France.

L'artichaut vert est cultivé en Bretagne sur des terres profondes enrichies par des fertilisants naturels (type fumier). La culture est entretenue par des binages réguliers.

Plante bisannuelle voir trisannuelle, elle est nettoyée de ses repousses en fin d'hiver (ce que l'on appelle la technique du dédrageonnage) afin de lui redonner de la vigueur pour sa prochaine production. Les drageons ainsi obtenus pourront servir à la plantation d'une nouvelle parcelle.

Ses capitules (têtes) se récoltent d'avril à novembre.

Le capitule est la partie comestible de la plante, il est coupé avant que la fleur ne se développe. On consomme la chair située à la base des feuilles pour finir par le "fond", appelé également le "cœur".

L'artichaut vert est commercialisé en colis bois de 10 kg, le nombre de têtes varie selon la taille (gros, moyen ou petit).

L'artichaut a de nombreuses propriétés qui agissent sur la fonction digestive, il est aussi l'ami du foie, c'est un dépuratif sanguin. Peu calorique, il est riche en vitamines et en minéraux, et est connu pour être diurétique.



L'artichaut se cuit à l'eau (30 à 40 min) ou à la vapeur (10 à 15 min). Il doit être consommé dans les 24h après cuisson. On peut le préparer farci, en salade ou façon purée, ou tout simplement tiède accompagné d'une sauce ou vinaigrette.

Société Coopérative Agricole BIOBREIZH  
T 02 98 63 19 03 - F 02 98 63 17 93  
www.biobreizh.org - contact@biobreizh.org

**WWW.**  
**BIOBREIZH**  
**.ORG**