



ARTICHAUT

L'artichaut est une plante-légume qui a d'abord une apparence un peu hostile avec son allure de chardon (ce qu'il est en fait). Cousine des pissenlits, des marguerites et des tournesols, cette plante vivace (sauf au Québec, où l'hiver est trop rigoureux) fait partie de la famille des Astéracées. Puisque la patience est une vertu, il faudra vous en armer pour déguster l'artichaut; mais après avoir trié le bon grain de l'ivraie, quel délice d'en déguster les feuilles, le cœur et la tige!

Conservation court terme!

Cru et non lavé, 4-5 jours dans le frigo dans un linge humide et dans un sac perforé. Une fois cuit, l'artichaut s'oxyde, il faut le consommer rapidement.



Faites des réserves!

Mi-mai à fin décembre

DÉGUSTEZ-LE TOUTE L'ANNÉE!



En congelant!

Seulement le cœur de l'artichaut se congèle. Après l'avoir blanchi trois minutes dans de l'eau citronnée, le refroidir, l'éponger et le mettre dans un sac de congélation hermétique. Se garde de 6 à 8 mois.



En déshydratant!

Nettoyer les feuilles et les mettre à sécher au four ou au déshydrateur à 135°F. Pour les réhydrater, laisser infuser les feuilles 5-6 minutes dans de l'eau bouillante.



En cannant!

La mise en conserve des fonds (cœurs) seulement est recommandée. Blanchir les artichaut 10 minutes dans de l'eau salée et citronnée ou vinaigrée. Effeuille et retirer le foin, puis mettre les fonds dans un bocal. Couvrir de saumure (eau bouillie salée) à 15g de sel/litre additionnée de jus de citron ou de vinaigre jusqu'à 2 cm du rebord. Fermer les bocaux et procéder à la pasteurisation à 100°C pendant 1h30 pour un bocal de 500ml.



En lacto-fermentation*

Tout comme la mise en conserve, seulement les fonds (cœurs) sont bons pour la lacto-fermentation. Mélanger 30g de sel à un litre d'eau bouillie refroidie. Entasser le plus de coeurs possible dans le bocal afin que ceux-ci ne remontent pas à la surface.

*Vous pouvez prendre des coeurs d'artichauts crus ou encore les faire blanchir quelques minutes. Prenez note que de bouillir les coeurs d'artichaut tuera quelques bactéries lactiques essentielles à la lacto-fermentation; celle-ci sera donc plus lente et moins gouteuse. Couvrir complètement les légumes avec le mélange d'eau salée, jusqu'à 2 cm du bord. Fermer le bocal à demi afin de laisser le Co2 s'échapper et laisser fermenter à température ambiante pendant 1 semaine, au gout. Mettre au frigo pour ralentir la fermentation.