

Cynara scolymus L., 1753 cv. 'Romanesco '

(Artichaut)

Identifiants : 10641/cynsco1

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 09/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Genre : Cynara ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Globe artichoke , Alcachofera, Alcachofra, Archiciocca, Artichaut, ArticiEoka, Carciofo, Chao zian ji, Chousen azami, Enginar, Hathichak, Hathichoke, Kenchofe, Yabani enginar, Yang ji, ;



- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

c'est le bourgeon floral (capitule) que l'on consomme généralement cuit (bouilli), ou plus exactement le fond de chaque bractée puis la base (le cœur) à partir de laquelle ces pétales se développent ; les plus petits peuvent être marinés ou utilisés dans les potées... ; les jeunes tiges pelées ainsi que les feuilles blanchies peuvent également être consommées.

Détails :

Fleur^{0(+x)} (capitules cuits^{0(27(+x))} [nourriture/aliment^{0(dp*)} : légume^{0(+x)}]) et feuille (feuilles^{0(+x)} et tiges^{0(+x)} (cardes) cuites [nourriture/aliment^{0(dp*)} : légume^{0(+x)} {ex. : comme potherbe^{0(dp*)}}] comestibles^{0(+x)}.

Plante très cultivée ; plusieurs cultivars^{0(27(+x))}. Les bourgeons/boutons (capitules) floraux sont consommés crus ou cuits (généralement bouillis) avant que les fleurs ne s'ouvrent ; le goût est doux et agréable ; les artichauts sont considérés comme une nourriture gastronomique, mais ils sont très fastidieux à manger ; seule le fond de chaque bractée se mange, plus le «cœur» ou la base à partir de laquelle les pétales se développent ; les petits ou bébés artichauts, qui sont produits sur les tiges latérales, peuvent être picklés ou utilisés dans les soupes et les ragoûts ; les plantes produisent environ 5 à 6 têtes principales par an, à partir de leur deuxième année. Les tiges fleuries/florales/florissantes sont pelées et consommées crues ou cuites ; elles ont un doux goût de noisette. Les jeunes tiges des feuilles sont utilisées comme un substitut de céleri ; elles sont normalement blanchies pour enlever l'amertume et ensuite bouillies ou consommées crues mais la saveur est reportée comme trop amère pour être agréable. Les feuilles peuvent être consommées cuites mais le goût est amer⁰⁽⁵⁽⁺⁾⁾. Les feuilles^{0(dp*)} et les fleurs séchées sont un substitut de présure, utilisé pour cailler les laits végétaux⁰⁽⁵⁽⁺⁾⁾ (agent de caillage/coagulation / caille-lait^{0(dp*)}).

Les bractées charnues de la fleur et la base du capitule sont bouillies et mangées. Ils peuvent être utilisés dans les soupes. Ils peuvent être consommés crus, bouillis, cuits à la vapeur, cuits au four, frits, farcis ou marinés. Les petites pousses latérales sont marinées, conservées dans l'huile ou utilisées dans les soupes et les ragoûts. (Pour empêcher l'artichaut coupé de brunir à l'air, elles peuvent être trempées dans du jus de citron.) _ x000B_ La partie intérieure tendre de la tige de

la fleur peut être mangée. crus ou cuits.

Partie testée : cœur bouilli de bourgeon / base de feuilles^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique)
Original : Boiled- heart of bud/base of Leaves^{{{{0(+x)}}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
84.4	62	15	1.1	90	8	0.5	0.5



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

- Nombre de graines au gramme : 25 ;

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :