ARTICHAUTS

Décembre 2024

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes

LES ARTICHAUTS EN MODE ZÉRO GASPI PENDANT LES FÊTES

Pour la période des fêtes, on vous propose d'explorer le potentiel des artichauts frais. Que diriez-vous de faire de cette délicieuse fleur la base de votre menu ? On vous suggère des repas végétariens à la fois mémorables et festifs. Les artichauts voleront la vedette dans les buffets ! Et vous pourrez en préparer en quantité pour faire des réserves pour le début d'année.

APPRÊTER LES ARTICHAUTS

D’abord, à l’aide de vos mains ou d’un couteau d’office, cassez les feuilles extérieures plus coriaces. Ensuite, munissez-vous de votre meilleur couteau et taillez les artichauts aux deux tiers de leur hauteur. Rincez-les à grande eau et arrosez-les d’un peu de jus de citron pour ralentir l’oxydation. Taillez les parties filandreuses des tiges. Voilà! Vous êtes prêt.e à les cuisiner.

ASTUCE DE CUISSON

Dans une casserole, déposer les artichauts préparés et les couvrir d’environ un centimètre d’eau. Ajouter de l’ail, des rondelles de citron, de l’huile et du sel. Cuire à feu moyen-élevé entre 15 et 45 minutes, selon la grosseur de l'artichaut.

ASTUCE DE 2e VIE

Le bouillon de cuisson des artichauts sera savoureux et parfumé. Transformez-le en béchamel ou en sauce pour vos vol-au-vent ou vos pâtes. Il suffit de mélanger de la farine et du beurre, puis de fouetter avec le bouillon pour obtenir un résultat délicieux !

APPÉRITIF D'ARTICHAUTS

Sur la photo, nous avons arrosé l'artichaut d'une vinaigrette vide-frigo, préparée directement dans le fond du pot de moutarde de Dijon.

TREMPETTE CHAUDE AUX ARTICHAUTS ET ÉPINARDS

Rendement : 10 portions Temps de préparation : 5 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de coeurs d'artichauts taillés grossièrement
- 1 paquet de 300g d'épinards crus
- 1 paquet de 250g de fromage à la crème
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sûre ou de yogourt nature
- 60 ml (1/4 tasse) de vin blanc (facultatif)
- 180 ml (3/4 tasse) de fromage râpé au choix (mozzarella, cheddar, emmental...)
- 1 conserve de 218 ml de châtaignes d'eau, rincées et égouttées (facultatif)
- Le zeste d'un citron

Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 200 °C (400 °F).
2. Dans un mélangeur, déposer tous les ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
3. Déposer dans un plat de cuisson et cuire environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que la trempette soit dorée.
4. Servir chaude ou tiède.

DOUBLER LA RECETTE

N'hésitez pas à doubler la recette et à congeler les surplus. Vous pourrez transformer cette trempette en sauce pour les pâtes ou en base de purée dans une recette d'houmous.

ASTUCE 2e VIE

Sur la photo, nous avons transformé les surplus d'artichauts en bouchées de pain farcis, en utilisant une boule de pâte à pizza. Pour l'occasion, nous avons choisi de nommer cette recette : fougasse aux artichauts!

APPÉRITIF D'ARTICHAUTS

Sur la photo, nous avons préparé une assiette d'antipasti vide-frigo, en utilisant tous les fonds de pots de condiments du frigo, et les surplus de raisins en bonus.

ANTIPASTI VIDE-FRIGO

Rendement : 6 portions Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de corps gras (ex: beurre, margarine, huile végétale...)
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucrants (sirop d'érable, miel, confiture d'oignon ou de poivrons, sucre ou cassonade)
- 1 L (4 tasses) de condiments et de raisins (olives, oignons marinés, poivrons marinés, cornichons, charcuteries....)
- 250 ml (1 tasse) de coeurs d'artichauts
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen, faire chauffer le corps gras.
2. Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger. Laisser mijoter environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que la préparation ait la consistance désirée.
3. Servir chaud ou froide, en guise d'accompagnement ou l'ajouter dans des sandwichs, pizza, salades, sauces ou même dans un plat de pâtes.

PETITS PAINS FARCIS AUX ARTICHAUTS

Rendement : 12 portions Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Congélation : non

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de corps gras (ex: beurre, margarine, huile végétale...)
- 1 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 lb (375 ml ou 1 1/2 tasse) de coeurs d'artichauts hachés finement
- 1 conserve de 284 ml de soupe mélange gombo
- 45 ml (3 c. à soupe) de ketchup, sauce chili ou pâte de tomate
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire (facultatif)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes au choix (thym, origan, persil...)
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 200 °C (400 °F).
2. Dans une poêle, faire suer l'oignon dans le corps gras.
3. Ajouter l'ail et cuire environ 3 minutes en remuant continuellement.
4. Ajouter les artichauts et cuire jusqu'à coloration.
5. Incorporer le reste des ingrédients et bien mélanger. Laisser mijoter environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que la préparation ait la consistance désirer. Réduire le feu au besoin pour éviter que la préparation ne colle. Rectifier les assaisonnements.
6. Couper les petits pains en deux dans le sens de la longueur, en évitant de les fendre complètement.
7. Farcir chaque pain avec environ 45 ml (3 c. à soupe) de préparation aux artichauts. Déposer sur une plaque de cuisson.
8. Cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le pain soit chaud et doré. Servir chaud ou froid.

PAIN FARCI AUX ARTICHAUTS

Sur la photo, nous avons préparé un pain farci que nous avons accompagné des autres recettes.

Crédits

Le projet est rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

Création de contenu, graphisme et stylisme culinaire

Florence-Léa Siry

Révision

Alison Caron
Florence Brassard

Photographe

Josiane de la Sablonnière