



Guide des Délices Artichauts Cultiver, Savourer, Partager

Recettes
à base d'Artichaut

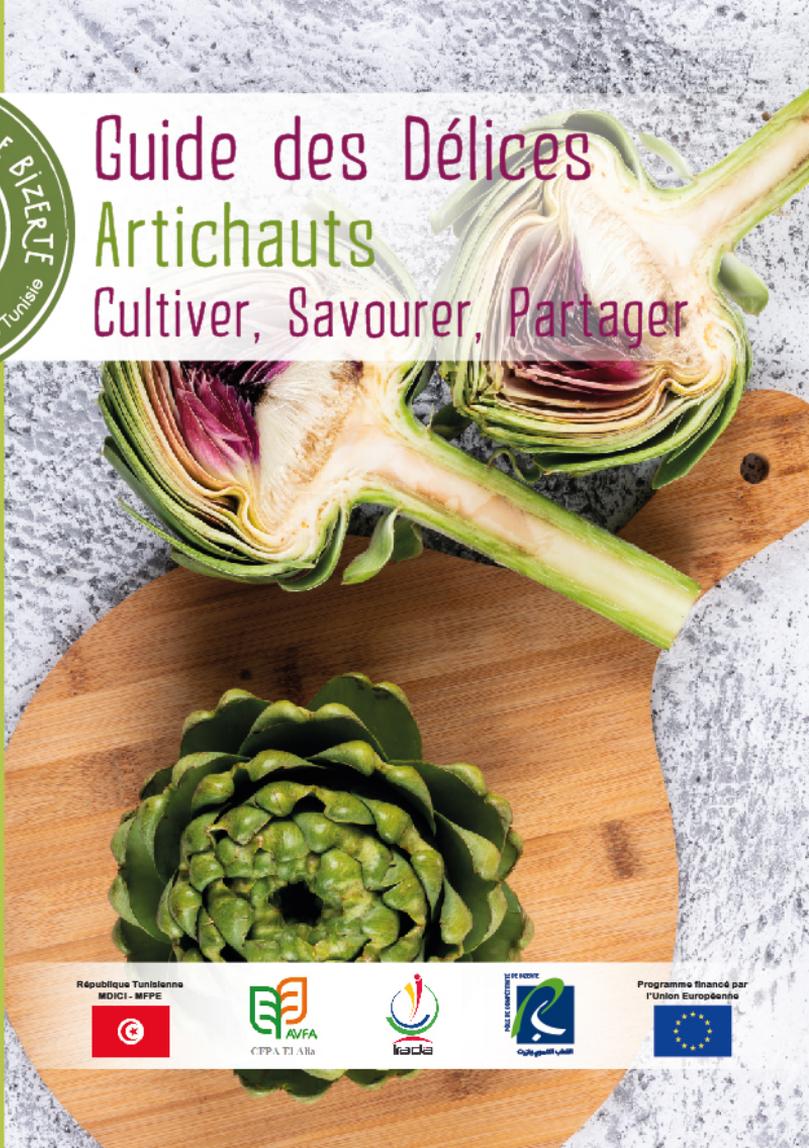
En collaboration avec

Djazz
coffee Snack

République Tunisienne
MDICI - MFPE



Programme financé par
l'Union Européenne





Guide des Délices Artichauts Cultiver, Savourer, Partager

Ce guide est né de l'initiative « IRADA », un projet soutenu par l'Union Européenne visant à renforcer la chaîne de valeur de l'artichaut à Bizerte. En partenariat avec des chefs cuisiniers émérites, notre ambition est d'optimiser les pratiques culinaires autour de ce légume emblématique. Nous avons pour objectif de garantir des méthodes de cuisson innovantes et respectueuses des saveurs naturelles de l'artichaut, offrant ainsi une expérience gastronomique authentique et raffinée pour les amateurs de cuisine méditerranéenne.

Destiné aux passionnés de l'artichaut, ce guide propose des recettes faciles à réaliser, nécessitant peu de savoir-faire et d'ingrédients, afin de diversifier la consommation de ce légume délicat. De l'artichaut braisé aux herbes aromatiques au velouté crémeux d'artichaut, chaque page célèbre la richesse culinaire et culturelle de ce trésor local.

Rejoignez-nous dans cette aventure gastronomique et découvrez comment chaque artichaut, cultivé avec soin, peut devenir une expérience culinaire inoubliable.

République Tunisienne
MDICI - MFPE



Programme financé par
l'Union Européenne



Recettes sucrées à base d'Artichaut



- . Jus d'artichaut
- . Verrine sucrée à l'artichaut
- . Confiture d'artichaut
- . Mini cake fourré à l'artichaut
- . Chocolat fourré à l'artichaut

Jus d'ARTICHAUT



INGRÉDIENTS

16 coeurs d'artichaut
1,5 L d'eau
200 g de sucre
Jus de 2 citrons

PROGRESSION

1. Portez à ébullition l'eau et le sucre.
2. Ajoutez les quartiers d'artichauts dans la casserole de sirop.
3. Réduisez le feu et laissez mijoter 20 à 30 min, jusqu'à ce que les artichauts soient tendres.
4. Laissez refroidir le mélange, puis passer-le au mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Ajoutez un peu de citron pour relever le goût.

. Versez le jus dans un verre et dégustez-le frais !

. Jus d'artichaut non sucré : **referiez** même les étapes sans ajouter le sucre dans l'eau.

Personnes
6 - 8

Préparation
45 min

Difficulté

Verrine sucrée à l'ARTICHAUT



INGRÉDIENTS

Compote d'artichaut

8 cœurs d'artichaut
50 g de sucre
10 cl d'eau
Jus d'1/2 citron

Crème

250 g de crème à
fouetter
4 càs de compote
d'artichaut

Artichaut caramélisé

4 gros artichauts
2 càs de beurre ou
d'huile d'olive
2 càs de sucre
Jus d'1/2 citron

PROGRESSION

1. Coupez les artichauts en quartiers et placez-les dans une casserole avec le sucre, le jus de citron et l'eau. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les artichauts soient tendres et que le liquide ait réduit pour former une compote.
2. Mixez le mélange.
3. Pendant que la compote d'artichaut refroidit, préparez la crème. Dans un bol, fouettez la crème fouettée jusqu'à ce qu'elle soit ferme puis ajoutez la compote.
4. Dans une poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen, égouttez les quartiers d'artichauts et ajoutez-les.
5. Sautez les quartiers d'artichauts pendant 5 à 7 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et commencent à ramollir.
6. Ajoutez ensuite le sucre dans la poêle avec les artichauts, bien mélanger pour les enrober de sucre.

. Pour assembler les verrines, alternez des couches de compote d'artichaut et de crème fouettée et les artichauts caramélisés dans des verres à verrine ou des petits bols.

Personnes
20

Préparation
02 h

Difficulté


Confiture d'ARTICHAUT



INGRÉDIENTS

500 g de cœurs
d'artichaut
200 g de sucre
semoule
200 ml d'eau
Jus de 1 citron

PROGRESSION

1. Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition et faites cuire les morceaux d'artichauts environ 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Égouttez les artichauts et laissez-les refroidir.
2. Dans un bol mélanger les cœurs d'artichaut cuits, le sucre, le jus et le zeste de citron. *Laissez reposer le mélange au réfrigérateur toute la nuit afin qu'il s'imprègne.*
3. Laisser au frigo toute une nuit.
4. Ajoutez 200 ml d'eau et portez le mélange à ébullition en remuant de temps en temps
5. Réduisez le feu à moyen et laissez mijoter la confiture pendant environ 30 à 40 minutes, en remuant régulièrement. La confiture est prête lorsque les artichauts sont bien tendres et jaunes et que le mélange a épaissi
6. Versez la confiture dans des pots stérilisés.

. Si vous préférez une texture plus lisse, utilisez un mixeur plongeant pour réduire la confiture en purée à la consistance souhaitée.

. Conservez les pots de confiture dans un endroit frais et sombre. Une fois ouverts, gardez-les au réfrigérateur.

Quantité
500 g

Préparation
01 h

Difficulté



Mini cake fourré à l'ARTICHAUT



INGRÉDIENTS

125 g de beurre doux,
ramolli
125 g de sucre en poudre
2 œufs
1 c à c d'extrait de vanille
125 g de farine
1/2 c à c de levure
chimique
1 pincée de sel
100 g de compote
d'artichaut

Pour La Crème

250 g de crème à
fouetter
80 g de compote
d'artichaut

PROGRESSION

1. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6) et préparez vos moules à muffins (diamètre 4cm).
2. Dans un grand bol, battez le beurre ramolli et le sucre en poudre jusqu'à obtenir un mélange léger et crémeux.
3. Ajoutez les œufs un à un, ensuite l'extrait de vanille et mélangez bien.
4. Dans un autre bol, tamisez la farine, la levure chimique et une pincée de sel. Ajoutez progressivement ce mélange sec au mélange de beurre et d'œufs, en pliant doucement jusqu'à ce que tout soit bien incorporé et que la pâte soit lisse.
5. Remplissez les moules à moitié avec la pâte à cake.
6. Déposez environ 1/2 cuillères à café de compote d'artichaut au centre de chaque moule.
7. Enfourez les mini cakes et laissez cuire environ 15-18 minutes.
8. Dans un bol, fouettez la crème fouettée jusqu'à ce qu'elle soit ferme puis ^{ajoutez} la compote.
9. Laissez les mini cakes refroidir, ensuite pocher une petite rosace avec de la rème précédemment préparée au centre de chaque mini cake.

Après avoir laissé les mini cakes refroidir, utilisez une poche à douille pour appliquer une petite rosace de crème précédemment préparée au centre de chaque mini cake.

Pièces
30

Préparation
45 min

Difficulté



Chocolat fourré à l'ARTICHAUT



INGRÉDIENTS

Pour les chocolats
200 g de chocolat
noir (à 70% de cacao)

*Pour la compote
d'artichaut*
4 fonds d'artichauts
cuits
1 c à s de miel
Le jus d'1/2 citron

*Pour la ganache au
chocolat blanc*
250 g de chocolat
blanc
150 ml de crème
liquide entière

*Pour les cubes
d'artichaut sautés*
4 gros artichauts
2 c à s de beurre
2 c à s de sucre
Le jus d'1/2 citron

PROGRESSION

Compote d'artichaut

1. Dans une petite casserole, combinez les fonds d'artichaut hachés avec le miel et le jus de citron.
2. Faites cuire à feu doux environ 7 min, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la compote épaississe légèrement. Retirez du feu et laissez refroidir.

Ganache au chocolat blanc

1. Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie, pendant ce temps, chauffez la crème liquide dans une casserole et versez la sur le chocolat blanc fondu en remuant doucement jusqu'à ce que tout le chocolat soit fondu et que la ganache soit lisse.
2. Placez la ganache refroidie au réfrigérateur pendant au moins 2h, jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment ferme pour être montée.
3. Montez la ganache à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce qu'elle devienne légère et aérée.

Cubes d'artichaut sautés

1. Dans une poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen. Égouttez les quartiers d'artichauts et ajoutez-les dans la poêle.

Pièces
30

Préparation
06 h

Difficulté


Chocolat fourré à l'ARTICHAUT



PROGRESSION

Cubes d'artichaut sautés

2. Faites sauter les quartiers d'artichauts pendant environ 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et commencent à ramollir.
3. Ajoutez ensuite le sucre dans la poêle avec les artichauts. Mélangez bien pour enrober les artichauts de sucre.
4. Continuez à faire sauter les artichauts pendant encore 5 min, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le sucre commence à caraméliser et à former une belle couleur dorée.

Les chocolats

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie, remuez doucement jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu et lisse.
 2. À l'aide d'un pinceau propre, appliquez une première couche de chocolat fondu sur les parois d'un moule à chocolat. Placez le moule au réfrigérateur pendant 5 minutes pour que le chocolat durcisse.
 3. Une fois que la première couche de chocolat a durci, remplissez chaque cavité avec une petite quantité de compote d'artichaut refroidie, en laissant suffisamment d'espace sur le dessus pour la ganache.
 4. Remplissez chaque cavité de chocolat avec la ganache montée au chocolat blanc, en lissant le dessus.
ajoutez
 5. Ajouter un cube d'artichaut sauté et caramélisé
 6. Versez une dernière couche de chocolat noir tempéré sur le dessus des cavités remplies pour sceller les chocolats.
- Laissez durcir complètement au réfrigérateur de 30 minutes à 1 heure.
7. Démoulez délicatement les chocolats de leur moule en silicone.

. Conservez-les au réfrigérateur.

. Ils peuvent être conservés pendant quelques jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Recettes salées à base d'Artichaut



- . Crakers au caviar d'artichaut
- . Crème à tartiner à l'artichaut
- . Salade d'artichaut
- . Velouté d'artichaut
- . Verrines à l'artichaut et au saumon
- . Lasagnes à l'artichaut
- . Verrine à l'artichaut et aux crevettes

Crakers au caviar d'ARTICHAUT



INGRÉDIENTS

Crackers

100 g de graines de courge
100 g de graines de sésames
100 g de graines de tournesol
100 g de graines de Chia
100 g de graines de Lin
30 g de graines de Nigél
1 c à c d'ail en poudre
1 c à c de thym et de romarin
400 ml d'eau d'artichaut
100 ml d'huile d'olive

Caviar

8 cœurs d'artichaut
1 oignon - 2 gousses d'ail
2 citrons
50 ml d'huile d'olive
10 g de gingembre frais
Quelques feuilles de céleri

PROGRESSION

1. Préparez d'abord l'eau d'artichaut. Placez les feuilles et les tiges de l'artichaut dans une casserole avec 2 tasses d'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 20 à 30 min. Retirez du feu et laissez refroidir ensuite filtrez l'eau obtenue.
2. Préchauffez le four à 180°C. Tapissez une plaque de papier sulfurisé ou utilisez des moules de diamètre 4-5 cm.
3. Dans un bol mélangez toutes les graines sèches et hâchez finement 1/4 du mélange.
4. Ajoutez l'eau d'artichaut et l'huile d'olive au mélange sec, bien mélangez jusqu'à ce que la pâte forme une boule homogène et étalez la sur la plaque.
5. Utilisez un rouleau à pâtisserie pour aplatir la pâte aussi finement que possible et coupez la en carrés pour former les crackers.
7. Enfouez pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Laissez les refroidir sur une grille avant de les déguster.

Caviar : Faire cuire les artichauts pendant 20 à 30 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres et mixer tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Pièces
30

Préparation
02 h

Difficulté


Crème à tartiner à l'ARTICHAUT



INGRÉDIENTS

8 cœurs d'artichaut
40 g fromage blanc à tartiner
75 g fromage emmental fondu
1 oignon caramélisé
2 gousses d'ail
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
Jus de citron
Piment (au choix)

PROGRESSION

1. Faites cuire les artichauts 20 à 30 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Mixez tout les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Goûtez la crème à tartiner et ajustez l'assaisonnement selon vos préférences en ajoutant plus de sel, de poivre, de jus de citron ou de piment si nécessaire.
4. Versez la crème à tartiner dans un bol de service et servez-la avec des tranches de pain grillés ou des crackers ou des légumes crus ou utilisez-la comme garniture pour sandwiches ou wraps.

Quantité
150 g

Préparation
45 min

Difficulté


Salade d'ARTICHAUT



INGRÉDIENTS

200 g d'artichauts fermentés ou marinés
2 pommes
100 g de fromage blanc ferme
1 bulbe de fenouil
100 ml d'huile d'olive
1 oignon
1 citron
Des feuilles de persil ou d'aneth pour la garniture

PROGRESSION

1. Si vous n'avez pas d'artichauts fermentés prêts, vous pouvez utiliser des artichauts marinés ou préparer vos propres artichauts fermentés quelques jours à l'avance.
2. Lavez bien la pomme, retirez le cœur et coupez-la en fines tranches ou en petits cubes.
3. Coupez le fromage blanc ferme en cubes d'environ 1 cm de côté.
4. Retirez les tiges et les feuilles du bulbe de fenouil. Coupez le bulbe en deux, retirez le cœur dur, puis tranchez finement le reste du bulbe.
5. Dans un grand saladier, mélangez les tranches d'artichauts fermentés, les morceaux de pomme, les cubes de fromage blanc et les tranches de fenouil.
6. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre et versez la vinaigrette par-dessus.
8. Garnissez la salade avec quelques feuilles de persil ou d'aneth frais pour apporter de la couleur et de la fraîcheur.

. Servez la salade immédiatement pour profiter de la texture croquante de la pomme et du fenouil, ainsi que de la fraîcheur du fromage blanc.

Personnes
04

Préparation
20 min

Difficulté

Velouté d'ARTICHAUT



INGRÉDIENTS

12 Fonds d'artichauts
1 pomme de terre
1 courgette
Quelques feuilles de céleri
2 carottes
1 l de bouillon de poulet
1 oignon moyen
3 poireaux
2 gousses d'ail
2 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre noir
Gingembre

PROGRESSION

1. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail.
2. Épluchez les carottes, la pomme de terre et le céleri. Coupez-les en petits dés.
3. Coupez la courgette en rondelles.
4. Coupez les fonds d'artichauts en morceaux.
5. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
6. Ajoutez les carottes, la pomme de terre, le céleri et la courgette. Faites sauter pendant environ 5 minutes.
7. Ajoutez les morceaux d'artichauts dans la casserole. Mélangez bien avec les autres légumes.
8. Versez le bouillon de poulet dans la casserole, suffisamment pour couvrir tous les légumes. Portez à ébullition.
9. Réduisez le feu et laissez mijoter environ 20-25 min, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.
10. Une fois les légumes cuits, ajoutez du sel et du poivre
11. À l'aide d'un mixeur plongeant, mixez la soupe jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.

Personnes
05

Préparation
45 min

Difficulté


Verrines à l'ARTICHAUT et au saumon



INGRÉDIENTS

Crème

100 g de crème liquide (30% MG)
200 g de fromage blanc à tartiner
50 g d'emmental fondu
4 cœurs d'artichaut cuit
2 citrons
200 g de saumon fumé

Cubes d'artichaut salés

8 Cœurs d'artichaut
3 c à s d'huile d'olive
1 oignon
1 c à c d'ail en poudre
1 c à c d'oignon en poudre
2 g de thym
2 g de romarin
1 pincée de sel
1 citron

Pâte brisée

400 g de farine
200 g de beurre
80 g d'eau froide
2 jaunes d'œufs

PROGRESSION

Crème

. Dans un grand bol, mélangez le fromage blanc à tartiner, l'emmental fondu et les cœurs d'artichauts coupés en petits morceaux jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène, ajoutez le saumon fumé et incorporez la crème liquide au mélange.
. Ajoutez le jus de deux citrons ainsi que le zeste pour apporter une touche de fraîcheur et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 min.

Cubes d'artichaut salés

. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, ajoutez les cubes d'artichauts et faites-les sauter environ 7 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter le jus de citron et les herbes.

Pâte brisée

Préparez une pâte brisée classique et émiettée la en petits morceaux.

Montage

Altermnez une couche de pâte brisée émiettée et une couche de crème aux saumon fumés et Artichauts, jusqu'à remplir les 2/3 de la verrine.
Déposez un morceau de saumon fumé sur le dessus de chaque verrine, quelques feuilles de persil ou de basilic frais.

. Servez les verrines bien fraîches.

Personnes
20

Préparation
01 h

Difficulté

Lasagnes à l'ARTICHAUT



INGRÉDIENTS

Pâte fraîche

9 jaunes d'œufs
400 g de farine
1 pincée de sel

Crème

400 g de ricotte
100 g de mélange de
fromage (mozzarella, gouda,
emmental)
70 g de tomates séchées
2 œufs
3 gousses d'ail
20 g de pesto
200 g de purée d'artichaut
5 g de thym
5 g de romarin

Cubes d'artichaut salés

8 Coeurs d'artichaut
3 c à s d'huile d'olive
1 oignon
1 c à c d'ail en poudre
1 c à c d'oignon en poudre
2 g de thym
2 g de romarin
1 pincée de sel
1 Citron

PROGRESSION

1. Préparez la pâte avec de la farine et les jaunes d'œufs, formez une boule et enveloppez-la dans du film plastique, et laissez-la reposer à température ambiante pendant au moins une heure.
2. Dans un bol ajouter tous les ingrédients de la crème et mélanger bien, filmer et garder au frais.
3. Faites sauter les cubes d'artichauts dans une poêle avec de l'huile d'olive à feu moyen 5 à 7 min. Ajouter le jus de citron et les herbes et mélangez bien.

Montage

Préparez des feuilles de pâte d'environ 1 à 2 mm d'épaisseur et coupez les en cercles de 6 cm diamètre .
Beurrez légèrement des ramequins individuels et placez un cercle de pâte au fond de des ramequins, étalez une fine couche de crème de ricotta et purée d'artichauts sur la pâte, répartissez quelques cubes d'artichauts salés uniformément sur la crème ensuite placez un 2^{ème} cercle de pâte. Répétez ces étapes jusqu'à ce que vous ayez atteint la hauteur souhaitée.
Enfournez et faites cuire environ 25 min.

. Laissez reposer les lasagnes pendant 5 à 10 min avant de servir pour que les couches se stabilisent.

Personnes
30

Préparation
03 h

Difficulté
🌿🌿🌿

Verrines à l'ARTICHAUT et aux crevettes



INGRÉDIENTS

Crème

100 g de crème liquide (30% MG)
200 g de fromage blanc à tartiner
50 g d'emmental fondu
4 cœurs d'artichaut cuit
2 citrons
200 g de crevettes décortiquées

Cubes d'artichaut salés

8 Cœurs d'artichaut
3 c à s d'huile d'olive
1 oignon
1 c à c d'ail en poudre
1 c à c d'oignon en poudre
2 g de thym
2 g de romarin
1 pincée de sel

Pâte brisée

400 g de farine
200 g de beurre
80 g d'eau froide
2 jaunes d'œufs
10 g d'herbe de provinces

PROGRESSION

Crème

numérotation

. Dans un grand bol, mélangez le fromage blanc à tartiner, l'emmental fondu et les cœurs d'artichauts coupés en petits morceaux jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène, ajoutez les crevettes sautées et incorporez la crème liquide au mélange.
. Ajoutez le jus de deux citrons ainsi que le zeste pour apporter une touche de fraîcheur et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 min.

Cubes d'artichaut salés

. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, ajoutez les cubes d'artichauts et faites-les sauter environ 7 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
. Ajoutez le jus de citron et les herbes.

Pâte brisée

Préparez une pâte brisée classique et émiettez la en petits morceaux.

Montage

Altermdez une couche de pâte brisée émiettée et une couche de crème aux crevettes et Artichauts, jusqu'à remplir les 2/3 de la verrine.

. Déposez une crevette entière sur le dessus de chaque verrine, quelques feuilles de persil frais.

. Servez les verrines bien fraîches.

Personnes
20

Préparation
01 h

Difficulté


Ce livret a été réalisé dans le cadre du projet collaboratif de développement de la chaîne de valeur artichaut dans le gouvernorat de Bizerte qui fait partie du programme «IRADA» Initiative Régionale d'Appui au Développement Economique Durable financé par l'Union Européenne. Ce projet a pour objectif le développement de la chaîne de valeur artichaut dans le gouvernorat de Bizerte.



 Chaîne de Valeur Artichaut dans le gouvernorat de Bizerte

 cvaartichaut.irada@polebizerte.com.tn

 92 190 923 - 72 572 443
Fax : 72 57 24 58



Pôle de Compétitivité de Bizerte

Boulevard de l'Union du Grand Maghreb Arabe

7080 Menzel Jemil - Bizerte

Tél. : 72 572 443 / 72 570 895 - Fax: 72 572 458

Email : polebizerte@topnet.tn