

# L'ARTICHAUT

*Cynara scolymus*, originaire du bassin méditerranéen.

## Nos variétés



L'artichaut poivrade en bouquet, tendre il fond en bouche. Il est excellent cru.



L'artichaut calico, plus gros et aux feuilles charnues.



L'artichaut salambo, plus marginal, il apporte de la couleur.

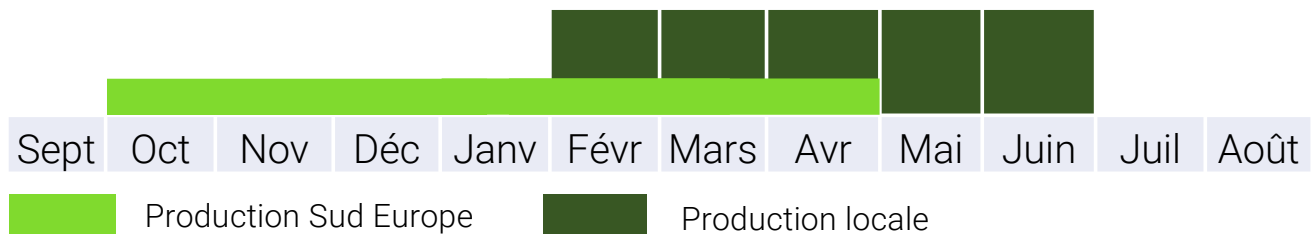
### Mon + santé

Très bon pour le foie, je suis très riche en potassium. Je suis aussi riche en fibre et antioxydants. Je détoxifie l'organisme et suis bon pour la digestion.

### Mon + commercial

Je suis un des légumes qui annonce le printemps et qui renouvelle vos menus.

## Notre calendrier de production



### COMMENT ME CHOISIR ?

- ✓ La tête doit être dense et avoir des écailles bien serrées et non branchées
- ✓ Poids moyen 350 à 450gr suivant la variété

### COMMENT ME CONSERVER ?

- ✓ Cru je me conserve quelques jours au frais.
- ✓ Je m'oxyde vite, cuit me consommer vite, cru préparé me baigner dans de l'eau citronnée

## Le clin d'œil de la clé des champs

Originaire du bassin méditerranéen, nos artichauts sont cultivés dans des conditions idéales.

Traditionnellement on cultivait le petit violet de Provence pour une consommation à la croque ou cuisinée. Depuis quelques décennies, des artichauts de plus gros calibre aux feuilles charnues ont trouvé leur place.

