



L'artichaut, cœur des aliments protecteurs et minceurs!

Légume riche en fibres et à faible teneur calorique, l'artichaut est un allié de taille pour les personnes qui souhaitent perdre du poids, surtout pendant la saison de l'hiver.

L'artichaut est apprécié tant pour ses feuilles que pour son cœur au goût raffiné. Source élevée de fibres et de nombreuses vitamines, il possède un fort pouvoir antioxydant qui procurerait de nombreux bénéfices pour la santé.

Les petits secrets :

Un artichaut tiède vinaigrette à « dépiauter », c'est exquis. Mais on peut faire encore mieux ! L'artichaut possède un large savoir thérapeutique : prévention anti cancer, diurétique, super protecteur hépatique... Sa cynarine se concentre dans les feuilles, ses probiotiques dans le cœur.

Mangez tout ! Consommez-le rapidement après cuisson.



Choix et conservation:

Choisir :

Les feuilles de l'artichaut devraient être d'un vert tendre (à moins qu'il s'agisse de l'artichaut violet), bien serrées les unes contre les autres et cassantes sous les doigts. Si les feuilles sont ouvertes, c'est signe que l'artichaut est trop mûr, qu'il est dur et que son foin, à l'intérieur, sera trop abondant. Il ne devrait pas y avoir de taches noires à la pointe ou à leur base, indice d'un manque de fraîcheur. La pomme doit être ferme et lourde.

Artichaut moyen (120g)	
Calories	64 Kcal
Protéines	3,5 g
Glucides	14,3 g
Lipides	0,4 g
Fibres	4,7 g
Pouvoir antioxydant	Très élevé

On trouve à l'occasion de petits artichauts (dits « bébés artichauts » ou « artichauts nouveaux »), qui se consomment crus avec leur queue.

Conserver :

Réfrigérateur. Quelques jours, dans un sac plastique. Pour le conserver plus longtemps, pulvérisez quelques gouttes d'eau avant de le mettre dans le sac que vous fermerez hermétiquement afin de le garder humide. Ou, s'il possède sa queue, placez-le dans un récipient partiellement rempli d'eau et conservez au réfrigérateur. Ne le lavez qu'au moment de le cuisiner.

Congélateur. Effeuillez les artichauts, enlevez le foin et blanchissez 3 minutes dans de l'eau bouillante citronnée. Refroidissez-les et les égouttez-les avant de les mettre dans un sac à congeler.

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Les vertus de l'artichaut :

Stimule le foie

L'artichaut a des propriétés dépuratives mais aussi cholérétiques. Il stimule la sécrétion biliaire par le foie et l'évacuation de la bile vésiculaire grâce à la cynarine ou acide dicaféylquinique. Mais la cynarine est essentiellement concentrée dans la tige et les feuilles de l'artichaut. Les parties que nous consommons en contiennent peu. Les infusions de feuilles sont donc les seules qui paraissent efficaces pour stimuler le foie.

Facilite l'élimination urinaire

L'artichaut facilite surtout l'élimination urinaire : il est légèrement diurétique grâce à son potassium et son inuline. Comme tous les diurétiques, il fait perdre de l'eau, mais pas des graisses. En revanche il pourrait intervenir dans la sensation de satiété par un effet coupe-faim. Une étude hongroise a montré que parmi les enfants et adultes obèses qui suivent un régime pauvre en calories, ceux qui ont bu un concentré de jus d'artichaut ont vu leur sensation de faim fortement diminuée. Leur indice de masse corporelle a lui aussi baissé.

Meilleur cru que cuit

Les artichauts les plus couramment rencontrés se consomment cuits. Mais pour limiter la perte de nutriments qui peut atteindre 40%, l'artichaut est meilleur cuit (environ 10 minutes à la vapeur) que 25 minutes dans l'eau. L'idéal reste de le consommer cru comme on le fait avec le violet de Provence. Ce dernier est tendre car récolté légèrement immature, quand son foin n'est pas encore formé.

Régule le transit

Grâce aux nombreuses fibres qu'il contient, l'artichaut facilite le transit intestinal et aiderait à lutter contre le cancer du côlon. Une partie des glucides de l'artichaut est constituée d'inuline qui stimule la croissance des bactéries *bifidobacteria* et permet de combattre les bactéries pathogènes. Chez certaines personnes, l'inuline est à l'origine de flatulences et de ballonnements, mais dans la majorité des cas elle contribue grandement à lutter contre le dérèglement de la flore intestinale. L'inuline est reconnaissable au goût : après avoir mangé de l'artichaut, l'eau que l'on boit paraît sucrée.

Conseillé aux femmes enceintes

L'artichaut est riche en folates, encore appelés vitamine B9 : un artichaut cuit couvre à lui seul un tiers des besoins quotidiens. Les femmes enceintes en début de grossesse ont grandement besoin de ces folates car ils diminuent les risques d'anomalies du tube neural chez le fœtus. Un déficit maternel en folates augmente le risque de naissances prématurées, d'anomalies du développement placentaire et d'avortements spontanés. Toutes les femmes en âge de concevoir devraient veiller à leur statut en folates, en consommant des végétaux comme les artichauts.

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Les 4 meilleures associations santé :

Pour le cerveau : Artichaut + Crevettes

L'artichaut est de loin le légume le plus riche en poly phénols. Avec les antioxydants des crustacés, si pourvus en sélénium, on explose tous les records !

Idée recette : Tartine d'artichaut crevettes

Flore intestinale au plus haut : Artichaut + Menthe

L'artichaut est une mine de fibres à effets prébiotiques, bénéfiques pour la flore intestinale. Quant à la menthe, c'est un assainisseur réputé du système digestif.

Idée recette : Artichaut à la romaine

Cure détox' digestive : Artichaut + Citron

L'artichaut laisse un (faux) goût sucré en bouche en raison de sa cynarine, un tanin qui stimule la production de bile, protège le foie et facilite la digestion. C'est dans l'eau de cuisson qu'on en profite le plus. Le citron, expert en détox digestive, trouve sa place dans ce couple super détox.

Idée recette : Le bouillon ultra détox

Protection cardiaque : Artichaut + Lapin

L'artichaut aide à contrôler le cholestérol et la glycémie (taux de sucre dans le sang), limitant ainsi le risque cardiaque. Le lapin est une viande maigre pauvre en sel et en cholestérol.

Idée recette : Lapin breton

Une petite cure pour chacun !

- Complexe Radis noir/Artichaut de Phytoform (12,9€ la boîte)
- Hepactif de Phytoform (12,95€ la boîte)
- MGD Artichaut Pure (11,95€ la boîte)



Tous ses produits sont disponibles dans la boutique Diet & Plaisir, 2 adresses :

Centre Commercial Géant Casino à Furiani 04.95.30.50.50

10 rue César Campinchi à Bastia 04.95.54.15.00

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat
Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat
) : **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr
Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com