



L'artichaut et le ménage de printemps

Au printemps, il est usuel de procéder à un grand ménage, qui porte d'ailleurs son nom, après plusieurs mois de saison froide, pendant lesquels tout a été réduit au minimum pour dépenser seulement l'énergie nécessaire. Et tout y passe : la maison, le jardin, le potager et, vu ce que Dame Nature nous offre dès le mois d'avril, nous sommes aussi **invités à nettoyer nos organismes**. En effet, au tout début du printemps, les premiers végétaux à ressortir de terre sont de véritables petites balayettes, produits ménagers et

autres éponges réutilisables pour mener à bien la mission salutaire de nettoyer et de relancer la machine : c'est le cas **des artichauts**, comme celui de [l'ail des ours](#), du plantain, du pissenlit, de la pimprenelle, des asperges, des [fleurs d'acacia](#) et bien d'autres.

L'histoire rapporte que la plante (*Cyanara scolymus*), dont les artichauts sont issus, est **originaire du bassin méditerranéen** et d'Italie en particulier. Son curieux légume a d'abord été considéré comme un met de luxe par les Romains, avant de prendre place à la noble table des grands noms de la Renaissance (Catherine de Médicis notamment, en raffolait). On a d'abord prêté au bouton floral, la partie comestible de la plante, des vertus aphrodisiaques, qui réchauffait, disait-on, « le c** et l'âme », une vertu qui n'a pas été prouvée depuis. En revanche, bien d'autres l'ont été au cours des siècles suivants.

Un légume rigolo

« On n'a qu'à manger des artichauts. Les artichauts, c'est un vrai plat de pauvres. C'est le seul plat que quand t'as fini de manger, t'en as plus dans ton assiette que quand tu as commencé ! »

L'artichaut a presque autant de vertus médicinales que de feuilles. Attention, les parties de la plante peuvent prêter à confusion : ses feuilles, dont la phytothérapie utilise le plus gros des principes actifs, sont celles de l'épaisse tige, tandis que celles que l'on consomme sont les **écailles ou bractées** de son bouton floral, dont nous raclons de nos incisives la base. Il est amusant, à propos, de jouer à retrouver qui a « croqué » telle ou telle écaille quand il y a, à table, des enfants en pleine transition entre dents de lait et définitives. **Coluche**, à sa façon, a aussi rendu les artichauts comiques, si tant est que l'on puisse rire de la pauvreté. Là où les artichauts sont moins poilants (pfff), c'est quand il faut retirer tous les petits poils fins¹ qui collent aux doigts pour, enfin, se délecter du cœur, après avoir patiemment mordu dans une bonne vingtaine d'écailles.

¹ Toutes les variétés ne sont pas concernées.

Un légume remède

L'artichaut, que ce soit ses feuilles en phytothérapie ou ses parties comestibles dans l'assiette, sont d'abord **un grand ami du foie**. Après l'hiver, saison que ce dernier n'affectionne guère, le foie engourdi ne rechigne pas à être stimulé à l'occasion de ce grand ménage de printemps, l'aide de son ami est donc bienvenue. L'artichaut est à la fois **cholagogue et cholérétique**, c'est-à-dire qu'il stimule la sécrétion de bile par le foie et son évacuation. Ainsi, la digestion est meilleure et [les graisses](#) en excès dans le sang limitées. Ces propriétés dépuratives sont permises grâce à la cynarine ou acide dicaféylquinique, principalement concentrée dans la tige et les feuilles de la plante. Reste à les faire infuser² une fois séchées ou à les prendre sous forme de compléments alimentaires³ pour en bénéficier, et consommer à part le bouton floral pour profiter de ses nombreuses molécules tout aussi vertueuses, parmi lesquelles **des antioxydants, des minéraux et des fibres**. La science doit encore confirmer si l'artichaut est, en plus, protecteur du foie, en étant capable de régénérer ses tissus. De même qu'il lui reste à montrer que l'action de l'artichaut est aussi métabolique, en contribuant à faire baisser [le taux de glycémie](#) après un repas, et que sa teneur en lutéoline, un puissant antioxydant, est bel et bien capable de limiter [le « mauvais » cholestérol](#), ainsi que de prévenir les maladies cardiovasculaires. L'artichaut cacherait encore, sous ses feuilles et écailles, bien des vertus.

Sous réserve d'être aussi l'ami du cœur, l'artichaut est sans nul doute celui des reins, en facilitant l'élimination des urines. Ici, c'est sa teneur en potassium et celle en inuline, une fibre soluble elle-aussi vertueuse, qui ont cette action diurétique. Là encore, c'est la cynarine, contenue dans l'artichaut, qui est à l'origine de ses propriétés drainantes.

En revanche, au même titre qu'un remède, l'artichaut peut avoir **certaines contre-indications**, en cas de calculs rénaux (les artichauts sont riches en oxalates), d'obstruction ou de calcul biliaires (ils sont cholagogues et cholérétiques), de dysbiose intestinale (ils sont riches en fibres) et d'allaitement (ils peuvent inhiber la lactation).

Un légume riche en fibres

Avec ses 35 % de fibres, solubles et insolubles, l'artichaut aide grandement au transit intestinal, donc à prévenir la constipation, et pourrait même lutter contre le cancer du côlon. Une partie d'entre elles sont constituées d'inuline, désormais célèbre pour sa capacité à stimuler la croissance des « bonnes » bactéries du [microbiote](#), à savoir, les Bifidobactéries ou Bifidus, et à combattre les « mauvaises », étant pathogènes. Autrement dit, **l'inuline favorise un bon équilibre microbien**. L'artichaut est donc [un excellent probiotique](#).

2 Attention, tisane amère. À potentialiser en l'associant à du romarin, du pissenlit ou de la fumeterre.

3 QUANTIS du laboratoire LPEV ou SIPP, suspension intégrale de plante fraîche, pour en conserver le totum, la globalité de la plante.

Attention toutefois aux personnes « réactives » à un excès de fibres de ce type (fructo-oligosaccharides), pouvant souffrir de ballonnements, de maux de ventre, de côlon irritable, voire d'une belle dysbiose⁴. Dans ce cas, il est recommandé d'avoir recours, un temps, au régime sans FODMAPS⁵, consistant à supprimer temporairement et par palier les différentes sortes d'aliments riches en fibres susceptibles d'entraîner une fermentation excessive, dont les artichauts.

... en antioxydants et en minéraux

L'artichaut est de ces légumes très riches en polyphénols, sinon le plus riche, ce qui lui vaut de pouvoir se hisser sur la première marche du podium dans la [lutte contre le vieillissement cellulaire](#). Ces composés étant hydrosolubles, solubles dans l'eau, il est plus judicieux de faire cuire vos boutons floraux bien frais à la vapeur douce, plutôt qu'à l'eau, dans laquelle fuira tous les composés phénoliques, suivis des minéraux du légume (potassium et cuivre notamment) et de sa vitamine B9 (folates), si essentielle aux femmes enceintes. Si vraiment vous tenez à une cuisson à l'eau, conservez l'eau de cuisson pour préparer [une céréale](#), [une légumineuse](#) ou une soupe ! Un conseil judicieux du Dr Valnet⁶ puisqu'ainsi, vous protégez les principes actifs des écailles, voire des feuilles et de la tige si vous les avez conservées. Ayez toutefois la main légère : cette eau sera amère.

Comme la plupart des antioxydants, ils s'altèrent à vitesse grand V. Aussi, **consommez vos artichauts dès que possible**, qu'ils soient crus s'ils sont ultra-frais, nouveaux ou petits, ou cuits à la vapeur douce. N'attendez pas le changement de couleur (verdâtre ou brunâtre), c'est l'oxydation assuré, quasi toxique et surtout, dommage.

Un légume aux 11 variétés

Onze variétés, appartenant à la grande famille des Astéracées⁷, sont en effet inscrites au catalogue officiel français, des artichauts blancs et violets, mais aussi verts et rouges au temps du Roi Soleil à Versailles. Aujourd'hui, en France, ce sont principalement **les blancs et les violets** qui sont cultivés, de mars à septembre, et consommés frais d'avril-mai à novembre. Le Camus de Bretagne, où il est largement cultivé (75 % de la production) et consommé, est le plus gros de tous (jusqu'à 600g). Son cœur est des plus fondants dit-on. Parmi les autres « blancs », on compte aussi le Castet, le Gros vert de Laon, appelé aussi Tête de chat, le Blanc hyérois, le Macao, l'artichaut de Tudela ou le Sakis de Turquie.

Les violets sont ceux de Provence, de Venise, de Toscane, de Romagna, romanesco ou catanais. Vous l'aurez deviné, ceux-ci sont cultivés dans le Sud, ils sont aussi **plus petits et se prêtent davantage à être consommés crus**. Le Violet de Provence, par exemple, est récolté immature, avant même que son foin soit formé.

4 Déséquilibre ou appauvrissement du microbiote intestinal.

5 Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides And Polyols

6 L'un des pères de l'aromathérapie.

7 Qui comprend le pissenlit, la chicorée, la laitue, l'armoise, le chardon-marie, la camomille, etc.

Devinette
Qu'est-ce que le « foin » d'un artichaut ?

...
*C'est le nom donné aux fleurs non épanouies du légume,
dont le fond, appelé aussi le cœur, en est le réceptacle.*

À noter que **le cardon**, appelé aussi carde, est un proche cousin de l'artichaut, tout aussi prisé du temps des Romains et largement délaissé aujourd'hui, sinon préparé en gratin dans la région de Lyon et en Provence. Si les cardes sont un délice, elles requièrent patience et placidité pour retirer, une à une, les nombreuses fibres qui tachent les doigts un peu plus à chaque fois.

L'artichaut en pratique

Formidable dépuratif de printemps, l'artichaut est aussi délicieux, pour qui aime. Préférez choisir ceux non tachés, aux écailles bien serrées et lourds, qui sont autant de garanties de fraîcheur. Surtout, **ne coupez pas sa tige !** Elle protège le bouton floral de l'oxydation. Si ce dernier est ouvert et allégé, le légume est trop mûr et sera bien moins intéressant sur le plan nutritionnel comme gustatif.

Une fois récolté ou acheté sur un étal, s'il est cru ou cuit, **mangez-le rapidement, vous profiterez ainsi d'un maximum de ses bienfaits**. Si vous attendez trop, il sera trop tard, les écailles deviendront quasiment toxiques (hyperoxydées).

Si vous optez pour un artichaut cuit, de préférence à la vapeur douce, vous serez alerté de la cuisson par l'odeur du légume ou, pour les odorats moins perspicaces, par la tentative d'extraction d'une écaille : si elle se laisse faire, le légume est cuit, dans le cas contraire, prolongez la cuisson.

L'artichaut, en conclusion

Certes, manger la base des écailles et le fond d'un artichaut ne présente pas les mêmes vertus thérapeutiques que de se compléter, sous diverses formes galéniques⁸, avec les principes actifs de sa tige et de ses feuilles. L'action cholagogue, cholérétique, drainante, dépurative ou encore diurétique sera moindre. Néanmoins, **le plaisir d'arriver au cœur et de le déguster**, nature, avec une vinaigrette, seul, dans une salade ou en accompagnement, sera la façon la plus goûteuse, ludique et tout de même bénéfique. Après tout, Dame Nature l'a conçu tel quel et non sous la forme d'un concentré, à la fois pauvre en calories et satiétogène⁹, alors autant remplir son assiette comme disait Coluche, après avoir pris du plaisir à redécouvrir ce merveilleux légume du printemps renaissant.

Texte : Julie Lioré / Illustrations : [Manon Radicchi](#)

8 Forme sous laquelle sont mis les principes actifs pour constituer un complément alimentaire, un remède ou un médicament.

9 Qui crée une sensation de satiété ou aliment « coupe-faim ».