

DOSSIER DE PRESSE

L'ARTICHAUT FLEURON DU TERROIR BRETON



Défendons le goût du frais

*Dès les beaux jours du mois de mai, l'artichaut breton fait son retour dans les étals.
Cru ou cuit, ce légume insolite, aux bractées vertes ou légèrement violettes,
est réputé aussi bien pour ses caractéristiques gustatives que pour son intérêt nutritionnel.
Prince de Bretagne propose une gamme de 4 variétés, toutes cultivées
sur la côte nord bretonne et récoltées à la main de mai à novembre :
le Camus et le Castel de Bretagne, le Petit Violet et le Cardinal.*

SOMMAIRE

CULTURE

PAGE 3

CHIFFRES CLÉS

PAGE 4

VARIÉTÉS & ATOUTS NUTRITIONNELS

PAGE 5

CÔTÉ RECETTES

PAGE 6

PRINCE DE BRETAGNE

PAGE 7

**100% BRETON, FRAIS,
DE SAISON**



Défendons le goût du frais

D'origine méditerranéenne, l'artichaut est devenu, dès 1810, un vrai petit breton. Aujourd'hui, près de 37 000 tonnes de ce légume rondouillard à la forme intrigante sont cultivées par 560 producteurs de légumes frais Prince de Bretagne. La marque bretonne confirme ainsi sa place de première organisation de producteurs d'artichauts en France.

UNE RÉCOLTE MANUELLE

Les producteurs Prince de Bretagne qui cultivent avec amour et délicatesse ce légume fleur, sont aujourd'hui unanimement reconnus pour leur savoir-faire : ils lui prodiguent, avec une rigueur certaine, les soins qu'il mérite pour parvenir à cette saveur raffinée, ce goût unique qui fait sa renommée. La culture de l'artichaut est totalement manuelle. Au moment des récoltes, le producteur passe dans le champ et coupe un à un les capitules arrivés à maturité.

UNE CULTURE RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

Les producteurs Prince de Bretagne particulièrement concernés par leur environnement réduisent d'années en années fortement leurs utilisations de produits chimiques. Pour cela, la station expérimentale du CATE leur apporte une aide précieuse en leur transmettant les résultats de ses expériences : calcul des risques de fuites d'azote, surveillance de la présence d'insectes et des risques de contamination au mildiou... Unis, les producteurs bretons partagent leur expérience et échangent régulièrement sur les bons procédés à avoir, n'hésitant pas à solliciter leur homologue des cultures Biologiques.

CALENDRIER DE PRODUCTION

J F M A M J J A S O N D

CASTEL

CAMUS

PETIT VIOLET

CARDINAL



PETITES ASTUCES DE GRAND-MÈRE...

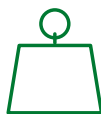
Ajouter le jus d'un demi-citron dans l'eau de cuisson permet d'éliminer tout risque de désordres gastriques, auxquels près d'un tiers de la population est sensible !

L'artichaut peut se congeler. Dans ce cas, il faut d'abord le blanchir dans une eau légèrement citronnée. Il conservera ainsi sa belle couleur verte.

Il est préférable de conserver l'artichaut cru (comme un bouquet, la tige trempée dans un verre d'eau).

Une fois qu'il est cuit, mieux vaut le consommer dans les 24 heures.



A PROPOS DES ARTICHAUTS
PRINCE DE BRETAGNE**37 000 TONNES PAR AN****6000 HA CULTIVÉS****560 PRODUCTEURS**

INFO +

Sur un plant d'artichaut Prince de Bretagne, il n'est récolté en général qu'une tête mère et 2 ailes. C'est pourquoi ils sont bien en chair. Le Calibre « 15 têtes » pèse en moyenne 500 g.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Tous les producteurs vous le diront, l'artichaut charnu est meilleur quelques jours après sa récolte. Voire même un peu flétri... Pourquoi ? Parce que l'artichaut est une fleur : il gagne donc en sucre lorsqu'il se dessèche.

« Artichauter » : il fallait bien un nouveau terme pour désigner la dégustation si particulière, feuille à feuille, de l'artichaut. C'est maintenant chose faite grâce à la participation des internautes sur la page Facebook de Prince de Bretagne. Lors d'une consultation organisée en septembre 2015, Prince de Bretagne invitait les participants à inventer le mot qui correspondrait le mieux à la dégustation de ce légume emblématique de la Bretagne. Un terme est finalement sorti du lot : Artichauter !



"Pour nous, producteurs, la récolte des artichauts est un moment important dans l'année. Personnellement, je les cuisine de manière très simple, pour profiter au mieux de leur goût."



*Christian Bernard, producteur
et président de la section Artichaut
Prince de Bretagne*

UNE FAMILLE À ARTICHAUTER !

LE CAMUS DE BRETAGNE



Tête ronde et ferme, capitules charnus, bractées serrées, fond tendre et fondant : le Camus de Bretagne plaît beaucoup aux familles qui le dégustent tout entier, accompagné d'une vinaigrette !

LE CASTEL DE BRETAGNE

Reconnaissable à sa tête en pointe et à ses feuilles plus écartées que celles de son cousin le Camus. Son vert vif cache un fond charnu que les gourmets prennent grand plaisir à farcir.

Ces deux variétés se conditionnent aussi bien en colis bois qu'en colis carton. Ils sont recouverts par un film plastique afin de préserver leur fraîcheur et de les protéger contre les chocs. Pour bien les choisir, il faut qu'ils soient d'un beau vert uniforme, exempts de tâches ; il doit également être lourd et ses feuilles bien drues.



LE PETIT VIOLET



Comme son nom l'indique, sa taille est plus petite que les autres et sa couleur violette ; de plus, il se caractérise par son absence de foin. Ferme, exempt de tâches, capitule serré avec des feuilles drues, il est très apprécié dans les plats d'été. Pour une meilleure conservation : plonger la tige de l'artichaut dans l'eau ; à consommer dans les 24 heures après la cuisson.

LE CARDINAL

Belle robe violette et fond gourmand et volumineux. Il révèle des notes plus douces et sucrées que ses cousins bretons.



L'ARTICHAUT : L'ATOUT SANTÉ !

Reconnu depuis longtemps comme un allié puissant pour notre corps, il est également riche en goût et en couleurs. De ses bractées à son délicieux fond, les nutriments de l'artichaut regorgent de vitamine B9, vitamine C, fibres, polyphénols, potassium, magnésium. Ces derniers sont recommandés notamment :

- Pour les femmes enceintes
- Prévenir l'anémie et les maladies cardiovasculaires
- Prévenir le vieillissement cellulaire, le risque de cancer, le stress et la fatigue
- Constituer l'apport journalier recommandé. A la clef, un meilleur transit intestinal, un sentiment de satiété plus efficace et une meilleure prévention du diabète, du cholestérol et des maladies intestinales
- Prendre soin de nos tissus, os, ligaments et cartilages, nous aident à lutter contre les infections et le vieillissement, et régulent l'équilibre de nos cellules.

SA CUISSON : UN JEU D'ENFANT !

- Pour les Petits Violets : idéal à la poêle et à la plancha
- Pour les artichauts Camus, Castel et Cardinal : au préalable, cassez les tiges à la main pour éliminer les parties filandreuses puis plongez les 35 mn dans l'eau bouillante ou 20 mn à la vapeur dans un autocuiseur.
- Pour les plus pressés, le micro-ondes : placez-le dans le fond d'une assiette avec un peu d'eau, comptez 8 à 10 mn pour le Camus et le Castel, 5 à 6 mn pour le petit violet.

ARTICHAUTS ET CRUSTACÉS,
JUS CACAOTÉ ET TUILES DE SARRASIN

⌚ Préparation : 1 h. • 🍲 Cuisson : 30 min.

🍴 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 gros artichauts Prince de Bretagne (camus, castel ou cardinal)
- 4 pinces de crabe tourteau cuites
- 8 crevettes
- 1 verre de vin blanc
- 2 C. à S. de crème fraîche
- 1 C. à C. de cacao en poudre
- Tuiles de sarrasin :
- 1 blanc d'œuf
- 3 C. à S. de farine de sarrasin
- 50 g de beurre
- 20 cl de lait

Préparez à l'avance les tuiles de sarrasin :

Mélangez les ingrédients au fouet. Déposez un cordon de pâte sur une poêle, cuisez à feu doux jusqu'à ce que les tuiles soient bien sèches. Vous pouvez également les cuire à four doux, sur un papier cuisson.

Cuisez les artichauts 15 mn à la vapeur, laissez-les refroidir. Enlevez les feuilles, récupérez la chair et réservez les fonds. Décortiquez les crevettes.

Écrasez les têtes et faites-les revenir à l'huile d'olive. Mouillez du verre de vin blanc. Faites réduire de moitié. Filtrez le jus, remettez-le dans la poêle, ajoutez la crème fraîche puis une cuillère à café de cacao. Faites chauffer sans bouillir.

Épaississez votre sauce en y ajoutant un peu de chair des feuilles d'artichaut écrasées en purée. Faites revenir les queues de crevettes à l'huile d'olive. Décortiquez les pinces de crabe.

Dressez sur assiette chaude : sur un lit de jus cacaoté, déposez des morceaux de fond d'artichaut, la chair de crabe, les crevettes, décortiquez de quelques tuiles de sarrasin, arrosez de jus.



ASTUCE DU CHEF

Un soupçon de piment d'Espelette donnera encore plus de caractère à votre sauce.

Amour's Kitchen pour Expression Réalisation-Photographie : expression-bretagne.com 2015



Crédit photo et recette : Amour's Kitchen pour Expression / Prince de Bretagne

TARTE FINE AUX ARTICHAUTS CARDINAL

⌚ Préparation : 20 min. • 🍲 Cuisson : 30 min.

🍴 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 4 artichauts Cardinal
- 100 g de fromage de brebis
- 1 c. à c. de câpres
- 400 g de tomates
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sucre
- 1 gousse d'ail
- Thym ou romarin
- Feuilles de basilic
- Jus de citron
- sel, poivre.

Tournez les artichauts pour récupérer les fonds, plongez-les dans de l'eau citronnée.

Cuisez-les une vingtaine de minutes à l'eau bouillante salée.

Une fois cuits, découpez des tranches, assaisonnez et enrobez-les d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Pelez et épépinez les tomates et cuisez-les avec le reste d'huile d'olive, le sucre, le thym, l'ail pelé tranché finement, le sel et le poivre. Réservez.

A l'aide d'un emporte-pièce, découpez 8 tartelettes dans votre pâte feuilletée.

Cuisez-les à blanc 20 minutes dans un four chaud à 170°C.

Disposez sur les tartelettes le coulis de tomates, les artichauts, le fromage de brebis effrité

Décorez avec les câpres et les feuilles de basilic.



ASTUCE DU CHEF

Ces tartelettes peuvent se décliner : remplacez le Cardinal par des petits violets, les tomates par de l'aubergine, etc.





A PROPOS DE PRINCE DE BRETAGNE

Prince de Bretagne est, depuis 1970, la marque collective des producteurs de fruits et de légumes frais de la côte nord de la Bretagne. Ces producteurs sont regroupés en six coopératives bretonnes adhérentes à l'association Cerafel, garante de la marque, du respect des cahiers des charges, de la mise en marché des produits et de la mise en place des moyens communs de recherche et d'expérimentation. Du Conquet à Saint-Malo, ces 2 300 agriculteurs produisent plus de 130 fruits et légumes différents qui sont mises en vente sur les marchés européens.

Prince de Bretagne s'appuie sur une organisation solide, authentique et durable afin de proposer tout au long de l'année des produits haut de gamme qui bénéficient tous des mêmes fondamentaux :

Origine Bretagne, naturalité, qualité et sécurité alimentaire.



Défendons le goût du frais