



# L'artichaut

L'artichaut, dont la silhouette évoque une fleur en bouton, est un héritage culinaire méditerranéen. Il a été autrefois un incontournable des tables printanières et estivales, s'épanouissant au même rang que les carottes râpées et les tomates. Accompagné de vinaigrette, il trouvait aisément sa place en entrée, à une époque où le plaisir de manger lentement était encore valorisé.



Mais les temps ont changé. Frappé de plein fouet par le réchauffement climatique, et les nouveaux modes de consommation, l'artichaut voit sa production chuter. L'artichaut est aussi un légume qui ne séduit pas les nouvelles générations. En effet, près de 70% des consommateurs d'artichauts en France auraient plus de 60 ans. Un constat alarmant pour ce légume riche en fibres, connu pour ses bienfaits sur la santé.

Conscient de cette crise, le premier producteur français, Prince de Bretagne, a tenté de rapprocher l'artichaut des jeunes et notamment des étudiants. À Rennes, 500 artichauts ont été offerts à l'épicerie gratuite de l'université Rennes-2. Cependant, la plupart des étudiants, notamment étrangers, avaient du mal à le reconnaître. Le manque de familiarité avec sa préparation et la longue durée de cuisson, face à des légumes plus simples comme l'avocat, ont éloigné l'artichaut des tables des Français.

Les maraîchers ont commencé à délaisser ce légume qui demande une attention particulière et lui préfère des légumes plus rentables capables de séduire toutes les générations.

Pour qui voudrait essayer de consommer un artichaut, il faut savoir que ce légume se récolte de mai à novembre. Pour le préparer, il faut enlever les feuilles les plus fermes à l'aide d'un couteau et cuire le légume pendant 30 minutes. Après la cuisson, il faut tremper le coeur dans du jus de citron pour éviter l'oxydation. Dans une salade, il se mariera parfaitement avec les autres ingrédients. Bonne dégustation !

## ACTIVITÉS

### Questions :

1. Qu'évoque la silhouette de l'artichaut ?
2. Quelle tranche de la population consomme surtout de l'artichaut.
3. Quel est le principal producteur français d'artichauts mentionné dans le texte ?
4. Quel a été l'initiative de Prince de Bretagne pour promouvoir l'artichaut à Rennes ?
5. Quand l'artichaut est-il récolté ?

### Vrai ou Faux :

1. L'artichaut était auparavant moins populaire sur les tables françaises.
2. Il est majoritairement consommé par des personnes de moins de 60 ans en France.
3. L'un des problèmes majeurs pour les étudiants étrangers à Rennes était la reconnaissance de l'artichaut.
4. Sa durée de cuisson est d'environ 15 minutes.
5. Après la cuisson, il est recommandé de tremper le cœur dans du jus d'orange.