

## L'ARTICHAUT CAMUS



L'artichaut appartient à la famille des Astéracées (comme le tournesol, le chardon, le pissenlit ...). Cette grande plante vivace forme une grosse touffe de longues feuilles très découpées gris vert et de très belles fleurs d'un bleu intense. La partie comestible de ce légume est sa fleur dont les bractées sont charnues et tendres au début de leur développement. L'artichaut 'Camus de Bretagne' porte de grosses pommes, au fond très charnu.

### Son histoire

L'artichaut fait partie de la famille des Astéracées et provient de la transformation du chardon par sélection. D'origine méditerranéenne, c'est Catherine de Médicis qui le fit connaître en France, en 1533, en en rapportant d'Italie. Le "Camus de Bretagne", variété d'artichaut la plus connue, a été créé vers 1810 par un agronome.

### Les bienfaits du fenouil

**Antioxydants** : Les parties comestibles de l'artichaut renferment une grande variété d'antioxydants, tels que certains composés phénoliques et des anthocyanines. La silymarine, un autre antioxydant de l'artichaut, pourrait contribuer à la **prévention** et potentiellement au traitement spécifique du **cancer**.

Une étude chez l'animal a démontré que l'ingestion d'une purée d'artichaut permettait d'inhiber la toxicité d'un composé chimique qui cause des **dommages génétiques**. Cet effet pourrait être attribué à l'ensemble du contenu antioxydant de l'artichaut.

**Inuline** : L'artichaut renferme de l'inuline, un sucre non digestible de la famille des fructanes. L'inuline est qualifiée de prébiotique, c'est-à-dire qu'elle n'est pas digérée ni absorbée par l'intestin grêle, mais fermentée par la flore bactérienne du côlon.

**Fibres alimentaires** : L'artichaut constitue une source élevée de fibres alimentaires. Avec 4,7 g pour un artichaut de taille moyenne, il représente respectivement 12 % et 19 % des apports quotidiens recommandés en fibres pour les hommes et les femmes. De plus, une alimentation riche en fibres variées est associée à un plus faible risque de cancer du côlon et peut aider à contrôler l'appétit en apportant plus rapidement un sentiment de satiété.



# Feuille de Chou n°202

-La petite gazette réalisée par les Jardinières et Jardiniers en parcours insertion-



Les Maraichers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°25  
Du 19/06 au  
25/06/2017

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tél : 02 98 95 09 67 [maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr](mailto:maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr)

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

## Portes ouvertes à la Coudraie

Samedi 17 juin 2017, l'association des Maraichers de la Coudraie a ouvert les portes de la ferme.

La matinée a été consacrée à une initiation à la sauvegarde des semences anciennes. Animée par Régine Guerec de « Graines de Vie » (Slow Food Quimper – Palais de Cornouaille) et Michèle, encadrante maraichère. Après une présentation théorique, les 12 personnes ont pu visiter le jardin.

La journée s'est poursuivie par l'accueil du public. Les visites de la ferme par des salariés en insertion ont permis à de nombreuses personnes de découvrir l'activité de l'association et d'échanger avec les jardiniers et les permanents. Dans une ambiance conviviale, d'anciens salariés sont revenus donner de leurs nouvelles.



## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Artichaut	Camus	kg	3.00 €	1 kg	3.00 €	1 kg	3.00 €
Pomme de terre		kg	3.00 €	1 kg	3.00 €	1 kg	3.00 €
Concombre		Pièce	1.00 €	2	2.00 €	2	2.00 €
Salade		Pièce	1.00 €	1	1.00 €	1	1.00 €
Roquette		kg	10.00€	0.080 kg	0.80 €	0.080 kg	0.80 €
Mesclun		kg	12.00€			0.100 kg	1.20 €
Betterave rouge cuite		kg	6.00 €			0.400 kg	2.40 €
Courgette		kg	3.40 €			0.550 kg	1.90 €
<b>Total</b>					<b>9.50 €</b>		<b>15.00€</b>

## Echos des jardiniers

La semaine dernière nous avons eu le plaisir d'accueillir deux nouveaux salariés : Jacques et JérémY.

Préparation de l'exposition photos en vue de la porte ouverte.

## Zoom sur le jardin

**Plantations :** Melon

**Travaux :** Entretien, débroussaillage, aménagement des parcelles de fleurs en préparation de la porte ouverte

## Le légume de la semaine et sa recette



### Salade de spirales de légumes et sa vinaigrette au beurre de graines

4 pers      Préparation : 10 mn      Cuisson : 3 mn

#### INGRÉDIENTS POUR LA VINAIGRETTE

- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à thé de tamari ou sauce soja
- Sel et poivre au goût.
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 2 à 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à soupe d'eau

#### INGRÉDIENTS POUR LA SALADE

- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 2 carottes pelées
- 2 courgettes
- 1/4 de tasse d'amandes grillées
- 1 c. à soupe de graines de quinoa
- 2 betteraves pelées
- 1 échalote émincée
- 1/4 de tasse de ciboulette hachée

- Dans un bol, mélanger vigoureusement tous les ingrédients de la vinaigrette et réserver
- Dans une poêle, ajouter l'huile d'olive et faire griller les graines de quinoa environ 2-3 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Réserver sur du papier absorbant
- taillez les légumes en spirales. Réserver
- Dans des bols individuels, répartir les légumes en spirales et les échalotes françaises. Parsemer de graines de citrouille, d'amandes grillées, de quinoa grillé et de ciboulette. Napper de vinaigrette et servir la salade immédiatement