



VIVE L'ARTICHAUT !

L'artichaut peut être proposé aux enfants dès l'âge de 6 mois. Il est riche en nutriments bénéfiques pour la santé, tels que vitamines, fibres et antioxydants.

La saison des artichauts varie en fonction de leur variété et de leur provenance : Bretagne, Bourgogne, Provence, Italie,... ils sont généralement disponibles dès le printemps et jusqu'à la fin de l'été (septembre).

COMMENT LES CHOISIR ?

Sélectionner les artichauts lourds avec les feuilles bien serrées les unes contre les autres. Les feuilles des artichauts violets doivent être piquantes et cassantes sous les doigts. Les feuilles ouvertes indiquent que l'artichaut est trop mûr. La tige doit être ferme et non desséchée et les feuilles exemptes de taches noires sur leur base et sur leur pointe.

COMMENT LES CONSERVER ?

Crus, ils se conservent quelques jours au réfrigérateur. Pour les conserver plus longtemps, il est conseillé de les pulvériser avec quelques gouttes d'eau et de les conserver dans une boîte fraîcheur ou encore de les placer au réfrigérateur, en maintenant la tige dans un verre d'eau.

Après cuisson, il est conseillé de les consommer dans les 24 heures car au-delà de ce délai, des moisissures toxiques peuvent se développer et provoquer des inconforts digestifs. Ils se conservent bien au congélateur après blanchiment (3 minutes dans une eau bouillante citronnée afin de prévenir le noircissement).

COMMENT LES PRÉPARER ?

L'artichaut est apprécié tant pour ses feuilles que pour son cœur. Sa préparation peut se décliner de multiples façons : en potage, en purée pour bébé, en tartinade¹, farcis, en tajine, avec des pâtes,... Les petits artichauts violets peuvent également se consommer crus en salade.

L'artichaut est souvent cuit à la vapeur ou à l'eau bouillante mais les parties tendres peuvent être sautées, par exemple, dans l'huile d'olive.

Notez que l'utilisation de fonds ou de cœurs d'artichauts surgelés permet d'élaborer des recettes faciles et rapides. La version surgelée sera préférée aux versions appertisées (conserves ou bocaux) car celles-ci contiennent plus de sel, surtout lors de leur utilisation dans les repas pour bébés.

PURÉE D'ARTICHAUT FACILE POUR BÉBÉ À partir de 6 mois

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 1 enfant)

- 3 fonds d'artichauts surgelés (+/- 120g) ou 2 artichauts frais²
- 1 grosse pomme de terre (prévoir la même quantité que d'artichauts)
- 3 c à c d'huile de noix
- Du persil ou du cerfeuil haché

NB : Ce repas peut être accompagné de 10 à 15 g de viande ou de poisson

Préparation

- Faire bouillir de l'eau dans une petite casserole
- Laver, éplucher et couper la pomme de terre en petit tronçons
- Laver minutieusement le persil et le hacher
- Jeter les pommes de terre dans l'eau bouillante
- Après 10 minutes de cuisson, ajouter les fonds d'artichauts surgelés
- Poursuivre la cuisson durant 8 à 10 minutes
- Piquer les aliments à l'aide d'un couteau pour vérifier la cuisson
- Après cuisson, égoutter les aliments
- Mixer le tout, en ajoutant 3 c à c d'huile de noix
- Ajouter le persil (ou le cerfeuil) haché

PENNE AUX ARTICHAUTS À partir de 18 mois

Temps de préparation : 35 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 200g de penne crus
- 4 tomates
- 4 artichauts violets
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 40 ml d'huile d'olive
- Du parmesan râpé
- Des feuilles de basilic



Préparation

- Faire cuire les pâtes selon les instructions
- Laver et couper les tomates en petits dés
- Laver minutieusement les artichauts
- Éliminer les feuilles extérieures, couper les artichauts en 4 ou 6, en fonction de leur épaisseur.
- Laver, éplucher et couper l'échalote
- Éplucher et ciseler la gousse d'ail
- Laver et couper aux ciseaux les feuilles de basilic
- Faire chauffer 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'échalote et l'ail
- Ajouter les dés de tomate et les artichauts
- Faire réduire le jus des tomates
- Ajouter les penne « al dente »
- Ajouter le basilic, le parmesan et le reste de l'huile d'olive

Bon appétit !

Nathalie CLAES et Amal ALAOUI
Cellule diététique
Direction Santé/ONE

² Pour les fonds d'artichauts frais, le temps de cuisson est généralement plus long. Il est conseillé de frotter les fonds d'artichauts avec du jus de citron pour éviter l'oxydation et maintenir sa chair blanche/jaune