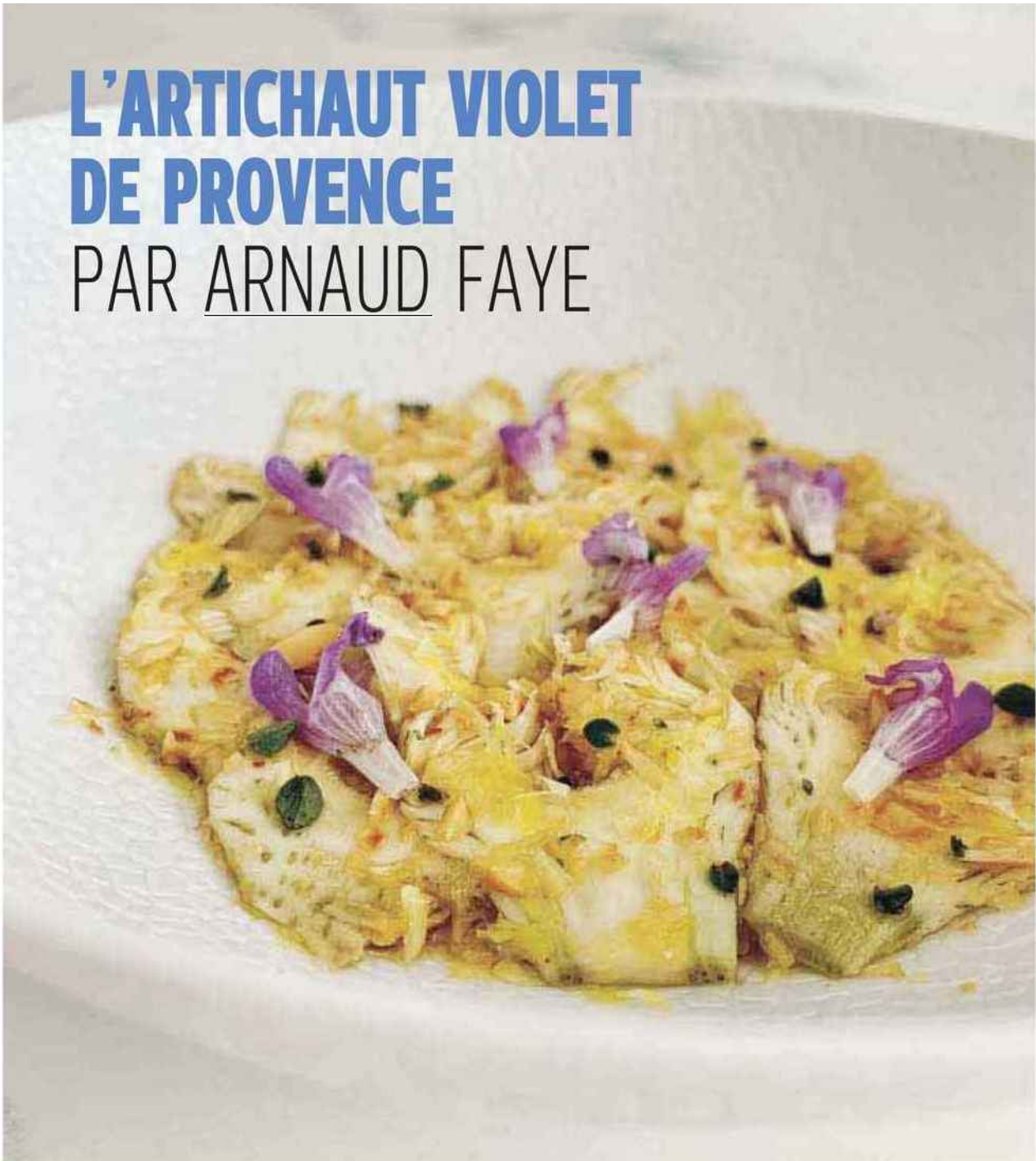




L'ARTICHAUT VIOLET DE PROVENCE PAR ARNAUD FAYE



**Artichaut à cru, sauce à l'anchois
et câpres.** LAURENCE FAYE



CHAQUE JOUR, GROS PLAN SUR UN PRODUIT PHARE DE NOS TERROIRS MIS EN MAJESTÉ PAR UN AS DES FOURNEAUX.

EMMANUEL RUBIN
EMMANUEL RUBIN

« **L'**artichaut, c'est le seul plat que quand t'as fini de manger, t'en as plus dans ton assiette que quand t'as commencé. »

Mémorable observation d'un Coluche qui aurait peut-être fait un redoutable critique gastronomique mais qui, dans ce cas, n'a pas vraiment plaidé la cause d'un artichaut qui méritait mieux que cette réputation de produit tout juste bon à se laisser « stripteaser ».

C'est que, du côté de ce légume-fleur, l'anatomie finit d'intriguer. Un haut de tige qui s'élargit en plateau pour soudain s'arrondir en un mamelon de feuilles délicatement courbées jusqu'à finir en pointe. Encore plus sexy lorsqu'il s'affiche dans ses quartiers provençaux avec une jolie petite gueule, conique, charnue, plus allongée que celle des variétés traditionnelles et du camus breton. Reconnaisable surtout pour cette intense couleur violette qui transforme l'assiette en kaléidoscope.

On le dit originaire d'Égypte, d'abord consommé sauvage comme chardon, amélioré par les Grecs et les Romains qui l'estimaient en aphrodisiaque. Il devient légume domestiqué dans le monde arabe, par les Andalous d'Espagne puis par l'Italie de la Renaissance. Catherine de Médicis, amatrice éclairée, lui garantit une postérité au XVI^e siècle.

« Les pieds dans l'eau, la tête au soleil »

D'une élégante rusticité, l'artichaut violet n'en est pas moins d'une grande exigence climatique. Le Var lui va bien. C'est alors un Méditerranéen pure souche, se plaisant au sol argileux, prodi-

gue à conserver l'humidité. Une plante vivace, résistante bien que légèrement caractéristique, goûtant la chaleur et les bonnes pluies, détestant la sécheresse, le gel et les forts mistraux. Les maraîchers de la région lui ont d'ailleurs offert une devise en forme de recommandation : « Il faut qu'il ait les pieds dans l'eau et la tête au soleil. »

On le cultive en pied, parfois en semis, avant de le récolter, suivant une coupe sûre, d'avril à juin. Ces précautions prises, il dévoile alors des trésors de bienfaisance. Une pharmacopée naturelle, fameuse pour ses vertus cholérétiques, cholagogues et diurétiques. En clair, idoine à votre estomac en consommant surtout les feuilles, où réside le principe actif. Également riche en sodium, potassium, vitamine B1, B2, PP, il contient aussi de l'inuline, sucre assimilable pour les diabétiques, que l'on révèle en décoction et même en vin d'artichaut.

La suite en cuisine, où le Sud ne s'est pas privé de l'inscrire à son patrimoine. Une version quasi antique, cru avec pain et beurre, en carpaccio ou cuit, sauté à la poêle, en gratin, en fricassée, en risotto avec quelques dés de poivron, poivrade revenu avec des échalotes, voire en tarte avec de l'estragon. Sans oublier cette barigoule devenue monument de recette paysanne, mijotée dans un biotope provençal avec les artichauts (cœur coupé en dés et feuilles finement ciselées, légèrement citronnés) acoquinés, en sauteuse, à feu doux, une belle heure, avec oignons et carottes émincés, tomates épépinées et détaillées, lard fumé coupé en petits carrés, sel, poivre et arrosez de vin blanc sec et d'eau claire. *Bouan appétit en toutè!* ■



LE BON ACCORD

● Pour tenir le dialogue avec ces artichauts violets, un joli voisinage azuréen en misant sur un Clos Saint-Vincent, cuvée Le Clos blanc, en monocépage de Rolle, issu d'un micro-domaine installé sur les hauteurs de Nice, sous la très discrète appellation Bellet. Établie sur ces quelques hectares depuis bientôt trente ans, la famille Sergi travaille les vignes en biodynamie et construit un vin d'une Provence singulière, d'un caractère vineux soutenu auquel Arnaud Faye ajoute de pertinentes notes de tilleul, de verveine ainsi qu'une belle fraîcheur citronnée. Rien à ajouter si ce n'est la vivacité de la cuvée 2018.

E. R.

33 € la bouteille.
www.clos-st-vincent.fr

CLOS SAINT VINCENT





LE CHEF EN PARLE

« **Q**uand j'étais enfant, l'artichaut était mal aimé, ou peut-être, et plus honnêtement, qu'alors je ne l'appréciais guère.

Cuit en cocotte-minute, souvent plus bouilli que cuit *al dente*, servi avec une vinaigrette violente, on en dénaturait le goût. Et si certains s'amusaient à l'éplucher, feuille à feuille, j'en garde le souvenir d'un légume ennuyeux, poussif, pénible à ne jamais en finir. C'est bien plus tard que j'ai appris à l'aimer et si, de la réconciliation à la révélation, il n'y a qu'un plat, je dirais que ce fut pour moi, alors jeune cuisinier, la soupe d'artichaut à la truffe noire de Guy Savoy. Je découvrais qu'une recette pouvait avoir du génie; et d'abord celui de vous faire changer d'avis. Il y avait aussi là un éloge de la terre, une émotion rustique. Enfin, l'artichaut sortait de sa fichue cocotte-minute et le talent d'un grand chef arrivait à en exprimer la sensibilité.

Aujourd'hui, j'aime beaucoup les métamorphoses de l'artichaut et le travailler dans toutes ses variétés : épineux, de Macau et, bien sûr, ces petits violets que j'ai vraiment découverts dans la vérité de leurs terres, en arrivant sur la Côte d'Azur. Autant d'artichauts, autant de manières de les appréhender! Il est à son aise aussi bien cru que cuit, bienveillant à s'accorder avec les agrumes, les herbes aromatiques, sociable dans le menu puisque parfait servi en entrée, étonnant en plat unique et plein de ressources à accompagner une viande ou un poisson. Je ne déteste pas, chez lui, son ambivalence car il est aussi aborda-

ble financièrement qu'assez technique à préparer, à condition et, promis, on n'y revient plus, d'écarter la pathétique cocotte-minute!

Du côté de ce Sud où j'officie, à Èze, c'est cru et en salade qu'on le préfère et je goûte particulièrement cette manière simple au service de la matière. L'artichaut livre alors ce réel plaisir de la croque. Une sensation qui commande des fournisseurs sans faille comme Bruno Cayron, du domaine Le Cayre de Valjancelle, dans le Var, ainsi que les artichauts épineux qui nous viennent du nord de l'Italie, en début de saison. »

PROPOS RECUEILLIS PAR E. R.

www.chevredor.fr



NELATON MARIE - FRANCE



La France à la carte

