

## **Artichaut** (*Cynara scolymus*)

Astéracées

vivace

à protéger du gel

**Présentation** : L'artichaut est une évolution botanique du cardon. C'est le bouton floral de cette plante majestueuse qui se consomme, selon les variétés, cru ou cuit ! Facile à cultiver, l'artichaut est un savoureux légume qui peut être aussi une superbe plante ornementale au jardin, grâce à ses magnifiques fleurs violettes.

**Un peu d'histoire** : L'artichaut fut introduit en France vers le XVe siècle. Il était connu des Grecs et des Romains dès l'Antiquité. Dans la mythologie grecque, la légende veut que l'artichaut soit né d'une punition infligée par Zeus à une jeune femme nommée Cynara ayant repoussé ses avances. Pour se venger, il la transforma en plante épineuse.

Au XVIe siècle, il était considéré comme un légume noble, en partie grâce à Catherine de Médicis qui adorait l'artichaut comme Louis XIV d'ailleurs.

La variété 'Camus de Bretagne', aujourd'hui la plus consommée en France, fut créée par un agronome parisien aux alentours de 1810.

**Origine** : Bassin méditerranéen

**Noms vernaculaires**: barigoule, scolyme, garofle

**Description** : Ce légume-fleur possède des feuilles gris-vert, très larges, cotonneuses et semi-persistantes, découpées, longuement pétiolées. Il peut mesurer de 1 à 1,50 m, de large et de haut, en fleur. Tiges dressées, robustes portant de gros capitules formés d'écaillés ovales verts ou violets (nommés aussi bractées) dodus à la base, forment les fonds d'artichaut.



Ses belles fleurs sont bleu violacé et fleurissent de juin à septembre.  
(Les fleurs sont hermaphrodites).

**Multiplication** : Peut se faire de 2 façons :

Par semis en février, sur couche tiède, planter 2 à 3 graines par godet. A la levée, ne conserver qu'un plant par pot. Mettre en place deux mois après le semis à 80 cm de distance. Possibilité de semer en avril avec une production pour l'année suivante. Les plants issus de semis sont robustes et s'adaptent mieux à la nature du sol, mais ils ne conservent pas toujours les caractères de la variété et sont moins productifs.

Par plantation d'œilletons, en mars-avril quand la température est assez relevée, prélevez de beaux rejets munis de racines et de feuilles. Les habiller puis les planter par 2 en les espaçant de 80 cm. Dans le midi et en Bretagne l'œilletonnage peut s'effectuer en septembre.

Pour passer l'hiver l'artichaut doit être bien couvert, aussi doit-on au mois de novembre redresser les feuilles basses en les liant, puis chausser et les couvrir d'une bonne couche de feuilles ou de paille que l'on maintiendra avec du papier journal (très bon isolant thermique), voire d'un plastique s'il pleut beaucoup, l'humidité est aussi redoutable que le gel.

Dès que la température devient plus clémente commencer à découvrir progressivement pour laisser le pied respirer pour qu'il n'étouffe pas et pourrisse. On peut le faire en plusieurs fois.

**Sol et exposition** : Pour bien se développer l'artichaut exige un sol riche en humus, frais, profond et bien drainé. L'artichaut apprécie un climat doux. Il aime une exposition ensoleillée et résiste à des températures négatives. Il doit cependant être abrité du vent.

**Incidence de la lune** : Semer ou planter les œilletons de préférence en lune croissante.

**Nombre de graines au gramme** : 20 graines

**Durée germinative** : 6 à 8 ans

**Levée** : Une dizaine de jours sur couche, ou 30 jours environ en pleine terre.

**Température de germination** : 18 à 25°

**Entretien** : Procéder à des binages et des sarclages. Arroser si nécessaire. Le buttage des plants est parfois bénéfique, ainsi qu'un bon paillage.

Du trèfle blanc nain, semé entre les rangs en avril, protège le sol de la sécheresse, s'associe bien à l'artichaut et lui apporte de l'azote.

De préférence avant les gelées, généralement en octobre-novembre, coupez à quelques centimètres au-dessus du sol toutes les tiges qui ont donné des boutons floraux et des grandes feuilles.

Avant ou pendant les périodes de grands froids, protégez les pieds, soit en les buttant de terre sur 20 cm de haut, mais sans recouvrir le cœur. soit en les couvrant de fougères, de paille, ou de feuilles sèches, avec ces deux dernières protections veiller à les découvrir s'il pleut, car l'artichaut craint l'humidité. Découvrez en février-mars, une fois le temps devenu plus clément.

L'artichaut est gourmand en eau, mais attention, un excès d'humidité entraîne son pourrissement ! Arrosez chaque pied copieusement une fois par semaine en été. Ne mouillez pas le feuillage. La terre ne doit pas sécher entre deux arrosages : installez un paillage afin de conserver la fraîcheur du sol. Stoppez tout arrosage en hiver.

**Fertilisation** : L'artichaut est une plante gourmande qui nécessite une bonne fertilisation. Apportez lui du fumier ou du compost avant sa plantation et tous les ans en automne. Fertilisez de nouveau au printemps par un apport besoin en compost : 5 à 6 litres par pied et par an.

**Rotation des cultures** : L'artichaut entre dans la rotation des plantes potagères exigeantes du fait qu'il reste plusieurs années en place.

En conséquence, prévoir une alternance de 4 à 5 ans, car il est assez épuisant pour le sol.

**Bons mariages :** Entre les rangs de jeunes plants d'artichaut, on peut cultiver la fève, la laitue, le haricot nain, le pois, le radis, le radis de tous les mois, le chou, l'oignon et la carotte.

**Quantité :** 2 plants suffisent pour 2 personnes

**Durée de culture :** 3 à 4 ans

**Variétés :** Gros vert de Laon ( le plus résistant au froid), Gros camus de Bretagne, Vert de Provence, Violet d'Alger, Cuivré de Bretagne.

**Rusticité :** La résistance de l'artichaut au froid et au gel est de **-5°C**. Il doit donc être protégé l'hiver.

**Astuces :** Quelques brins de romarin autour du pied, le protégera des rongeurs.

Pour obtenir des artichauts plus tendres et plus savoureux, il suffit d'envelopper les têtes, avant qu'elles ne soient à maturité, dans un papier opaque ou un morceau de tissu foncé.

**Récolte:** 6 mois pour un semis de février, 14 mois pour un semis d'avril et 4 mois par œilletonnage.

Récoltez selon vos besoins, avant que les écailles centrales ne s'écartent et avant la floraison: les écailles doivent casser facilement quand vous les tirez en arrière. Coupez les têtes à l'aide d'un couteau propre en conservant environ 10 cm de tige.

L'artichaut produira pendant 3 ans avant de commencer à dégénérer.



**Rendement moyen :** Un pied d'artichaut donne chaque année de 4 à 6 têtes.

**Conservation :** Cru, l'artichaut ne se conserve que quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur ; ou mettre la tige dans l'eau citronnée, au frais. Une fois cuit, il peut être conservé au maximum 24 h au réfrigérateur, dans une boîte hermétique. Mieux vaut cependant le consommer dès que possible après cuisson car il s'oxyde vite (son goût s'altère). Ne coupez surtout pas la tige avant de l'entreposer au frais, elle le préserve de l'oxydation. On peut stériliser les fonds d'artichaut pour les conserver. Quand ils sont frais, il faut les consommer rapidement.

Les artichauts moins gros que le poing peuvent se consommer crus, les autres se cuisent à la vapeur.

**Produire ses graines:** sur un pied vigoureux, ne conservez qu'une fleur par tige. Lorsque les akènes commencent à mûrir, couvrir la fleur avec un papier à fruit. Les récolter mûres, les sécher à l'ombre sur une toile, les égrener et les mettre en sachet au frais, sans humidité.

**Utilisations :** La partie comestible (base des bractées et fond du réceptacle ) se consomme crue à la croque au sel. Cuite, elle se mange en vinaigrette ou rentre dans la composition de plats raffinés. Ils s'utilisent aussi en beignets ou farcis. Les côtes de feuilles blanchies artificiellement se consomment comme celle du cardon.

**Attention :** Il est recommandé de le consommer très rapidement et de ne pas le conserver au réfrigérateur, car l'artichaut cuit développe des toxines.

**Goût :** légèrement amer, sucré, très fin.

**Maladies, parasites et traitement :**

**L'ascochytose** : A la pointe des bractées, et ensuite sur les feuilles et les tiges, se forment des taches translucides, puis noires ; les capitules finissent par dessécher.

Cette maladie apparaît souvent après une période très humide. Dans ce cas par précaution, pulvériser une solution de bouillie bordelaise. En prévention, procédez à des fertilisations foliaires à base de lithothamne.

**Le blanc ou meunier des laitues** : Les feuilles présentent de grosses taches brunâtres et le dessous de celles-ci se couvre d'une poussière blanchâtre.

Procédez à des pulvérisations foliaires à base de lithothamne. Dès le début de l'attaque effectuez un poudrage foliaire, sur et sous les feuilles, avec un mélange composé, pour un are, de 150 gr de fleur de soufre et 150 gr de lithothamne.

**La graisse de l'artichaut ou pourriture des inflorescences** : Des taches translucides puis brunâtres apparaissent sur les écailles du capitule qui peut pourrir.

En prévention, respectez une bonne rotation. Coupez les capitules dès le début de l'attaque.

Si celle-ci est importante, éliminez les pieds atteints et brûlez-les.

**Maladie des feuilles ou ramulariose** : Les plantes attaquées se couvrent de taches grisâtre très nombreuses qui se confondent et vont jusqu'à envahir l'ensemble de la feuille, provoquant ainsi son dessèchement.

En prévention (si le potager a déjà subi des attaques), pulvériser de la bouillie bordelaise en évitant les capitules.

Brûlez les feuilles malades. Si l'atteinte est sévère, éliminez les pieds touchés et brûlez-les.

**Pourriture de la souche** : Lorsque l'hiver est pluvieux, la souche de l'artichaut pourrit.



Si les pieds d'artichaut ont été buttés, il faut dégager légèrement la terre autour de la souche. Ne pas oublier d'abriter cette dernière en cas de froid.

L'excès d'humidité est très néfaste pour les souches. Ne pas apporter de matières organiques non décomposées, mais utiliser un compost correct.

À l'entrée de l'hiver (si le temps est très pluvieux), installez en prévention un tunnel plastique sur la planche.

**Altise de l'artichaut** : Au printemps, ce coléoptère de 3 à 4 mm, de couleur jaunâtre à rougeâtre, dévore les feuilles, laissant apparaître de nombreux petits trous.

- Pour prévenir on peut déposer quelques branches de sureau entre les rangs qui les feront fuir. Saupoudrez du lithothamne, si nécessaire, tôt le matin ou tard le soir

- Pour les éliminer : pulvérisations fines d'insecticide végétal à base de pyrèthre et de roténone, répétées à 4 ou 5 jours d'intervalle

- Pulvérisations d'eau additionnée de jus de tabac, de macérations d'absinthe et de sureau, de feuilles et gourmands de tomate, de savon noir ou de Marseille.

- Destruction des œufs sous les feuilles en les écrasant.

**Apion de l'artichaut** : Coléoptère long de 3 mm, de couleur bleu foncé, qui pond au printemps ; sa larve blanche creuse des galeries dans les nervures et le pédoncule des feuilles ; il attaque parfois les capitules à la base.

- Brûlez les feuilles atteintes. Pulvérisez régulièrement un insecticide végétal avant la ponte, si des attaques ont déjà eu lieu les années précédentes.

**Casside verte de l'artichaut** : Au printemps, l'insecte et sa larve vert brun, à l'aspect repoussant, rongent l'épiderme des feuilles sans les perforer.

- En cas d'attaque, pulvériser un insecticide végétal. Le poudrage de roténone est recommandé.

**La larve de la noctuelle de l'artichaut** : Au printemps, cette chenille grisâtre creuse des galeries à l'intérieur de la tige des boutons floraux.

-Utilisez les pièges à insectes pour capturer les papillons. Coupez et brûlez les tiges atteintes.

La lutte est très difficile, mais rarement nécessaire en culture biologique.

**Les mollusques** : Ils peuvent dévorer les jeunes pousses printanières.

Les ramasser et les détruire. Pulvérisations à base de macération de feuilles et de fleurs d'absinthe. Pulvérisations de sulfate de cuivre, neige ou cristaux (chez le droguiste).

-Pièges : Il existe des pièges en plastique que l'on remplit d'un mélange de bière et d'eau. Déposer au ras du sol dans les endroits à protéger ; les limaces viennent boire et s'y noient.

Placez des planches ou des tuiles au ras du sol en les maintenant légèrement soulevées par un caillou. Les mollusques vont se réfugier dessous. Visitez les pièges dans la journée et détruisez ces indésirables

-Les ennemis : les carabes, les crapauds, les hérissons, les oiseaux, les orvets...

**Puceron de l'artichaut** : De couleur allant du jaune au brun, il attaque le dessous des feuilles et les boutons floraux, principalement en période de chaleur.

En prévention, réalisez des poudrages de lithothamne ou des pulvérisations de purins (absinthe, fougère, lavande).

Pulvérisations fines d'un mélange d'1 cuillerée à café d'alcool à brûler, d'1 cuillerée à café de savon noir pour 1 l d'eau.

Pulvérisations fines d'insecticide végétal à base de pyrèthre et de roténone de préférence à la rosée du soir.

Pulvérisations d'une solution à base de savon noir, d'une macération de feuilles et tige de tomate, de purin d'ortie (2 à 5 jours) ou de solution à base d'absinthe, de feuilles de noyer, d'ail, de nicotine.

**Le puceron blanc des racines** : Il suce la sève de la plante au niveau du collet, provoquant très souvent le dépérissement du pied.

Déchaussez les souches attaquées et pulvérisez une solution à base d'insecticide végétal associé avec du purin d'ortie : la lutte en sera renforcée.

**La vanesse de l'artichaut** : Ce papillon pond des œufs qui se transforment en larves, et ce sont les chenilles qui sont responsables



de nombreuses morsures sur les feuilles, n'en laissant parfois que la nervure.

Ramassez et détruisez toutes les chenilles. Les pulvérisations d'insecticide végétal sont efficaces.

**Conseils écologiques** : On peut aussi limiter les populations de pucerons en pulvérisant le pied d'artichaut avec une macération d'ortie.

**Dictons** : « A la St Léon, mets tes artichauts en monts » 18 février.

« Pour que monte l'artichaut, il faut pluie et temps chaud ».

**Propriétés** : Anti-anémique, antitoxique, apéritif, cholagogue, cholérétique (stimulant de la production de bile), dépuratif, diurétique, énergétique, stimulant, stomachique, tonique, l'artichaut contient des vitamines (A, B1, B2, C, PP) ainsi que du calcium, du fer, du magnésium, du phosphore, du sodium et du soufre. Les fibres contenues dans l'artichaut ralentissent la montée de la glycémie et abaissent le taux du mauvais cholestérol.

Le goût amer de l'artichaut est dû à la cynarine, celle-ci en agissant sur le foie et la vésicule biliaire aide l'organisme à se détoxifier. Cette substance étant altérée par la chaleur, une consommation crue ou une cuisson courte à la vapeur sont préférables.

En revanche, les femmes qui allaitent doivent éviter d'en consommer, car il perturbe la sécrétion lactée.

Les feuilles d'artichaut ont une action médicinale : elles s'utilisent en décoction, en teinture ou en macération dans du vin de Bordeaux.

## Sources

René Vigan- Terre vivante

Rustica- Internet

Tous les légumes V.Renaud