



# Artichauts de Jérusalem

## Cette recette vous intéresse ?

Ne partez pas avec cet exemplaire du magazine. Visitez plutôt la section Alimentation intelligente au [www.santecanadienne.ca](http://www.santecanadienne.ca), où vous attend un choix savoureux de recettes santé et plus encore. Vous souhaitez apprêter des légumineuses, des grains entiers ou des crucifères, ou faire quelques folles dépenses en vue du festin de l'année ? Vous trouverez des idées fabuleuses sur le site de Santé canadienne. À la page d'accueil, cliquez simplement sur Recettes à gauche de votre écran, puis, à droite, sur la recette désirée. En plus de la valeur nutritive de chaque plat, vous trouverez dans cette section les renseignements nutritionnels de nombreux ingrédients.

# à la ciboulette, au bacon et au mesclun

RECETTE CRÉÉE PAR STEVE PITT  
ANALYSE NUTRITIONNELLE :  
SUSIE LANGLEY, DIÉTÉTISTE  
PHOTOGRAPHIE : BERNARD CLARKK

- 500 ml (2 tasses) d'artichauts de Jérusalem, légèrement brossés et taillés en cubes de 2,5 cm (1 po)
- 8 g (1/4 oz) de champignons porcini séchés, réhydratés dans l'eau bouillante, asséchés, puis coupés en lamelles de 1 cm (1/4 po)
- 1 tranche épaisse de bacon à teneur réduite en sodium
- 1 petit oignon rouge finement haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- 4 brins de ciboulette finement hachés (réserver les fleurs si elles sont présentes)
- 120 g (4 oz) de mesclun (mélange de jeunes pousses de laitues), rincés puis essorés
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel marin
- Poivre fraîchement moulu au goût
- 15 ml (1c. à soupe) de vinaigre balsamique

**1** Mettre les artichauts dans l'eau froide, les porter lentement à ébullition et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, comme vous le feriez pour les pommes de terre, soit environ 10 minutes. Égoutter et réserver.

**2** Dans une poêle anti-adhésive à feu

moyen, frire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant, le retirer du feu et l'éponger à l'aide d'un essuie-tout. Retirer tout le gras de la poêle, sauf 5 ml (une cuillerée à table).

**3** Chauffer de nouveau la poêle à feu moyen, ajouter l'oignon et l'huile d'olive et, à l'aide d'une cuillère de bois, détacher délicatement les résidus de bacon du fond de la poêle.

**4** Dès que les oignons sont translucides, ajouter les artichauts, les champignons et la ciboulette. Incorporer le bacon émietté et sauter environ deux minutes ou jusqu'à ce que les artichauts commencent à dorer.

**5** Déposer le mesclun dans un grand bol, ajouter le mélange de légumes que vous venez de cuire et remuer légèrement. Saler, poivrer et ajouter le vinaigre balsamique sur la préparation.

**6** Servir immédiatement.

*Donne quatre portions.*

**[Par portion :** 130 calories, 4,5 g de matières grasses, 1 g de gras saturé, 0 mg de cholestérol, 3 g de fibres, 4 g de protéines, 19 g de glucides, 160 mg de sodium. Une bonne source de vitamine A, de potassium et de fibres.]

## Drôle de nom, grandes propriétés

*L'appellation* « artichaut de Jérusalem » n'a absolument rien à voir avec la ville de Jérusalem et les artichauts. Ce nom, qui désigne un tubercule de forme irrégulière, résulte d'une déformation du terme italien *girasole*, qui signifie tournesol. Ce légume rosé est en effet apparenté au tournesol, mais il est originaire d'Amérique du Nord. Il doit ce nom d'artichaut («de Jérusalem» ou «du Canada»), à l'explorateur Samuel de Champlain, le célèbre fondateur de la ville de Québec, à qui ce goût lui rappelait celui de l'artichaut. Mais quel que soit le nom qu'on lui donne, ce tubercule (connu également sous le nom de topinambour) occupe une place de choix dans une alimentation santé. Riche en fer, il renferme aussi du potassium et de la vitamine C, de même qu'un féculent indigestible appelé inuline. Par sa fermentation dans l'intestin, l'inuline, grâce au glucide prébiotique qu'elle contient, favorise la croissance des bactéries probiotiques si bénéfiques pour la santé du côlon. De plus, l'inuline n'étant pas digestible par les êtres humains, l'artichaut de Jérusalem est parfois recommandé aux personnes diabétiques comme substitut de la pomme de terre. Tout comme avec la pomme de terre, on peut faire d'excellentes soupes avec l'artichaut de Jérusalem, qui se sert aussi très bien en gratin. La seule ombre au tableau (à cause de l'inuline) : il provoque des gaz intestinaux. — *Diane Swift*

