

# SOMMAIRE

---

Introduction	9
I HISTOIRE D'UN CHARDON CULTIVÉ	11
LE GOÛT DU CHARDON	11
DU CHARDON SAUVAGE AU CHARDON CULTIVÉ	13
LES JARDINS D'AL-ANDALUS ET D'ITALIE	17
LA GRANDE VOGUE DE L'ARTICHAUT	21
LE DÉCLIN DES CHARDONS CULTIVÉS	26
II LE CLAN DE L'ARTICHAUT	29
LA TRIBU DES CYNARÉES	29
LE CHARDON DES POTAGERS	34
L'ARTICHAUT, UNE FLEUR QUI SE MANGE	37
LES ARTICHAUTS SAUVAGES	43
• <i>L'onopordon, ou pet-d'âne</i>	44
• <i>Le cirse maraîcher, ou chardon des potagers</i>	45
• <i>Le chardon-marie</i>	45
III LA CULTURE DES CHARDONS DOMESTIQUES	47
L'ARTICHAUT, UN LÉGUME VIVACE	47
• <i>L'artichautière</i>	48
• <i>L'hiver, une saison redoutable</i>	49
• <i>Le hasard du semis</i>	52
• <i>L'œilletonnage, ou les filleules de l'artichaut</i>	53
• <i>Les bons soins du jardinier</i>	55
• <i>Le mulot, la mouche et le puceron</i>	56
• <i>Le plaisir de la récolte</i>	58
LE CHARDON, "FRUIT DU JARDIN D'HIVER"	61
• <i>Un sol riche pour des côtes tendres</i>	61
• <i>Chi va piano...</i>	62
• <i>L'art du blanchiment</i>	65
IV LES VERTUS DE L'AMER	69
DE CURIEUSES PROPRIÉTÉS	69
L'ARTICHAUT, OU L'AMER QUI TONIFIE	72

V	L'ARTICHAUT ET LE CARDON	
	AU MENU	77
	DES LÉGUMES PLUTÔT MODESTES	77
	LE SAVOIR-FAIRE DU CUISINIER	79
	• <i>Des mariages heureux</i>	79
	• <i>Choisir et conserver les artichauts</i>	80
	• <i>Les artichauts crus</i>	81
	• <i>Cuire l'artichaut</i>	82
	• <i>Cœurs d'artichaut</i>	82
	• <i>Préparer le cardon</i>	83
	RECETTES DES BORDS DE LA MÉDITERRANÉE	84
	• <i>Cardons à la catalane</i>	84
	• <i>Cardons au cumin</i>	85
	• <i>Cardons à l'anchois</i>	85
	• <i>Carciofini sott'olio</i>	86
	• <i>Salade d'artichauts aux oranges</i>	87
	• <i>Artichauts à la barigoule</i>	88
	• <i>Soupe aux artichauts</i>	89
	• <i>Lasagnes aux artichauts</i>	89
	• <i>Artichauts farcis au brocciu</i>	90
	• <i>Seiches aux artichauts</i>	91
	• <i>Tajine d'agneau aux artichauts</i>	92
	LES MOTS DE L'ARTICHAUT	93

	LES LIVRES DE L'ARTICHAUT	94
--	---------------------------	----