



# L'artichaut en Occitanie

Fiche réalisée dans le cadre du projet

« fruits et légumes d'Occitanie en restauration hors domicile ».

Vous souhaitez accroître la part des produits locaux pour vos restaurants de collectivités, nous pouvons vous mettre en relation avec des producteurs et des intermédiaires régionaux.

04 66 84 12 12 / [www.ffi-occitanie.com](http://www.ffi-occitanie.com)



Consommé majoritairement cuit, l'artichaut est un légume originaire du bassin méditerranéen. Bien que peu présent en RHD, il peut cependant permettre de diversifier l'offre d'entrées ou de légumes d'accompagnement. L'artichaut possède de nombreuses qualités nutritionnelles. Source de vitamines (B, C), minéraux et oligoéléments importants (fer, potassium, sodium...). En outre, l'artichaut dispose de fibres et de glucides, dont l'inuline, qualifiée de prébiotique.



## Calendrier de production variétale et régionale

Avec la collaboration de InterBio Occitanie

Variétés	mois												
	mars	avril	mai	juin	juillet	août	sept.	oct.	nov.	déc.	janv.	fév.	
Les gros capitules : Macau, Blanc Hyérois, Calico, Popvert													
Petit Violet VP45													



## Qualité / conditionnement

- La période du meilleur rapport qualité prix se situe entre mars et mai pour les gros capitules, entre octobre et novembre pour le Petit Violet.
- Un artichaut pèse 300 grammes en moyenne.
- Lors de l'achat, veillez que la queue soit fraîchement coupée et dure, et que la coloration de la coupe soit verte et non oxydée.



## Point sur les signes officiels de qualité :

IGP Artichaut du Roussillon

Volume de production régionale :

**6 000 tonnes/an**  
300 tonnes disponibles en station d'expédition Bio

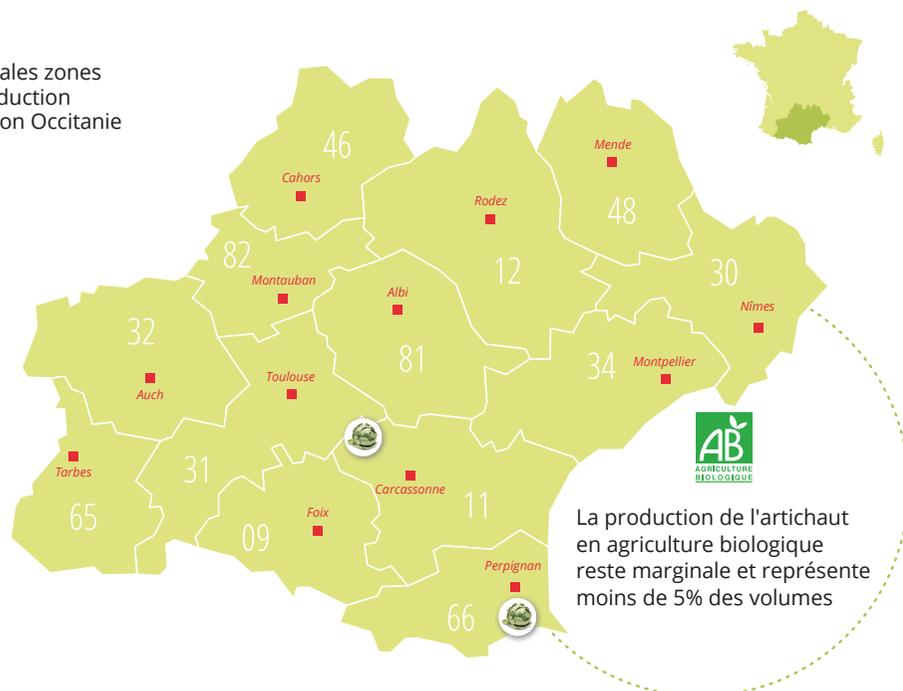
Pleine saison :

**mars à décembre**

Principales zones de production :

**Pyrénées-Orientales, Aude**

Principales zones de production en région Occitanie



Diamètre minimum	6 cm	
Echelle de calibre	13 cm et + 11 à 13 cm 9 à 11 cm 7,5 à 9 cm 6 à 7,5 cm	Facultative
	3,5 à 6 cm admis pour poivrade ou bouquet	
Tolérances pour le calibre (en nombre)	10% de calibres voisins	

- Conditionnement : colis de 5 kg pour les Violets, colis pour les bouquets.
- L'artichaut est un produit frais et donc fragile. Il est conseillé de les conserver :
  - crus et non lavé : 48 h au froid
  - cuit : 24 h. L'artichaut cuit s'oxyde très rapidement et peut donner naissance à des composés toxiques.
  - une fois blanchis, il est possible de conserver les fonds d'artichaut congelés 8 mois.

Projet réalisé avec le soutien de



Pour en savoir plus : Guide RHD du CTIFL, E. Hostalnou  
(Chambre d'agriculture des Pyrénées-Orientales)