

L'Artichaut



👨🍳 L'artichaut, c'est quoi ?

L'artichaut est un **légume** un peu spécial.

🌱 Il pousse sur une plante avec une grande tige et de grandes feuilles.

On ne mange **pas toute la plante**, juste une partie qu'on appelle **le cœur** de l'artichaut.

♥️ L'artichaut est **vert**, avec des **feuilles dures** autour.

On enlève les feuilles du dessus pour arriver à l'intérieur, là où c'est **tendre et bon** !

👁️ On mange l'artichaut **cuit** (par exemple à la vapeur), et parfois on trempe les feuilles dans une petite sauce pour les gratter avec les dents.

Mais surtout, le plus délicieux, c'est le **cœur** !

👉 Il est bon pour la santé, il aide le **ventre à bien fonctionner** et contient des **vitamines**.