

SUPERMARCHÉ

MATCH

# Le Choix du primeur

LES 30 AVRIL, 2 ET 3 MAI

ARTICHAUT CALICO  
CAL.12

PRIX  
EXCEPTIONNEL

LA PIÈCE

1,39€

ORIGINE

FRANCE



*Votre Primeur  
a sélectionné  
pour vous  
l'artichaut calico  
français  
AU GOÛT RAFFINÉ !*

C'EST TOUS LES JOURS LE MARCHÉ





Dans notre école des Métiers, nous formons nos primeurs à dénicher les meilleurs fruits et légumes pour régaler nos clients à chaque visite.

La preuve ? Ce week-end, nos primeurs ont sélectionné pour vous de délicieux artichauts calico français.

Leur cœur va vous faire fondre... et leur petit prix aussi !

## L'artichaut calico

Apprécié autant pour ses feuilles que pour son goût raffiné, l'artichaut fait le bonheur des gourmets !

Sans compter qu'il aurait de nombreux bienfaits pour la santé grâce à sa teneur élevée en fibres et en vitamines ainsi qu'à son fort pouvoir antioxydant.

Niveau préparation, il s'accommode de 1001 façons !

Vous pouvez ainsi le déguster au déjeuner comme au dîner, aussi bien chaud que froid.

Et vous pouvez même le préparer en salade en mélangeant vos fonds d'artichauts avec des crudités, le tout accompagné d'une délicieuse vinaigrette...

### CONSEIL DE CUISSON



#### AU COURT-BOUILLON

Au court-bouillon, comptez 45 minutes de cuisson dans une eau bouillante que vous pouvez, si vous le souhaitez, légèrement citronner...



#### À LA VAPEUR

20 minutes dans une cocotte-minute seront nécessaires pour cuire parfaitement vos artichauts tout en préservant leurs qualités nutritionnelles !



#### AU MICRO-ONDES

Pour plus de facilité, vous pouvez également les faire cuire au micro-ondes. Dans ce cas, 10 minutes suffiront ! Et pour une cuisson optimale, nous vous conseillons de les envelopper individuellement dans un film plastique.

