

# Recette d'artichauts au thon : que du bon pour votre santé



L'artichaut dans l'antiquité poussait comme un chardon , à force de croisement il est devenu l'aliment aux multiples valeurs thérapeutiques.

L'industrie pharmaceutique l'exploite encore aujourd'hui. Cette plante contient des vitamines mais aussi des minéraux ainsi que des fibres.

**L'artichaut stimule la production de la bile facilite la digestion , et se comporte comme un brûleur de graisses .Il permet de diminuer le taux de cholestérol de l' organisme.**

Il existe plusieurs variétés d'artichaut et normalement on consomme le cœur ou le fond de l'artichaut , qui correspond à la partie la plus charnue de la plante.

Vous trouverez ici une recette d'artichaut <http://www.recettesrapidesfaciles.com/2015/11/artichauts-sauce-au-thon.html>

