Recette d’artichauts au thon : que du bon pour note 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