



Indicación Geográfica  
**Alcauciles Platenses**

Secretaría de Agricultura,  
Ganadería y Pesca



Ministerio de Economía  
Argentina

# Autoridades

## **Secretario de Agricultura, Ganadería y Pesca**

Sr. Juan José Bahillo

## **Subsecretario de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional**

Sr. Luis Gustavo Contigiani

## **Director de Agregado de Valor y Gestión de Calidad**

Dr. Pablo Morón

## **Director de Alimentos**

Dr. Juan Morón

## **Coordinador de Agregado de Valor**

CPN Ambrosio Horacio Pons Lezica

## **Participantes del trabajo**

### **Diseño gráfico:**

Mp. Laura Maribel Sosa



# PRESENTACIÓN

Este recetario complementa la revalorización que está protagonizando en el gusto de los consumidores un producto que, pese a sus excelentes características culinarias, permaneció largo tiempo circunscripto a delgadas franjas de mercado, generalmente vecinas a la zona de producción.

El cultivo del alcaucil, o alcachofa, como también se lo denomina, se inició a mediados del siglo pasado, de la mano de inmigrantes italianos que aprovecharon las excepcionales condiciones naturales del cinturón hortícola de La Plata –clima templado húmedo, precipitaciones anuales superiores a 700 mm y otras– para incorporar esta producción.

En la actualidad, las 900 hectáreas implantadas con alcaucil en el cinturón hortícola de La Plata representan casi el 60 % de la superficie total del país, alcanzando rendimientos de hasta 14.000 Kg/ha, cifra que duplica el promedio nacional de 7.000 Kg/ha.

Adaptadas a su nuevo terruño, aquellas familias inmigrantes no solo aportaron las técnicas de cultivo sino también su cultura y sus costumbres, difundiendo el consumo de esta hortaliza y los platos típicos, que incluyen preparaciones de alcaucil en ensaladas, cocido al horno, hervido, en escabeche, frito, en tortillas y tartas, y otras combinaciones que este pequeño manual describe con precisión.

Como parte de las acciones dirigidas a fomentar productos ligados a una zona geográfica determinada, de condiciones medioambientales particulares, y elaborados de una forma específica, el Ministerio de Agroindustria, a través de su Programa de Gestión de Calidad y Diferenciación de Alimentos actuó conjuntamente con el INTA, para acompañar y verificar los esfuerzos realizados por el Grupo de Productores de Alcachofas Platenses, que trabajó empeñosamente para obtener el reconocimiento de su producto.



El Ministerio reconoció la Indicación Geográfica (IG) “Alcauciles Platenses” a este Grupo mediante la Resolución 31 del año 2016, de modo que el producto cuenta ahora con una poderosa herramienta de diferenciación.

Desde el punto de vista comercial, el uso de estos sellos apunta a consolidar una estrategia competitiva, satisfaciendo las expectativas de quien busca mayor naturalidad, autenticidad y calidad en los alimentos que adquiere. Desde el ángulo productivo y social esto genera más trabajo, más producción y mayor valor agregado en origen.

Las diferenciaciones también incrementan el bienestar de la gente, sobre todo cuando a la calidad del producto se le suma la preparación culinaria adecuada, como sin duda apreciarán quienes preparen las sabrosas recetas que desfilan en las siguientes páginas.

***Dr. Pablo Morón***  
Director de Agroalimentos



# BUENOS PLATOS, BUENOS PRODUCTOS

Nací en La Plata, desciendo de una familia de italianos y llevo en los genes el culto por la buena mesa. Es una pasión especial que aprendí de chico, ligada al cuidado de la huerta familiar. Por eso, escribir estas palabras, prologando este libro de recetas que recoge el trabajo de la cooperativa de la Asociación de Productores de Alcachofa Platense me resulta especial.

Soy de esos cocineros convencidos de que los platos nacen de los buenos productos y del contacto con los productores; del cuidado que pongamos entre todos en hacer de esta tierra un lugar habitable y con futuro. Y el saber que en La Plata se está recuperando la tradición, esa actividad que asocio a mi abuela y a mis padres, esa semilla que creció en mí, hace que me emocione y como en una película surjan los recuerdos de esas alcachofas carnosas, deliciosas, apenas condimentadas con hierbas y buen aceite de oliva, que comíamos desde chicos, con mis hermanas y primos.

Para los que no conozcan La Plata, mi ciudad, y sus alrededores, les cuento que es una zona donde los inmigrantes, muchos de ellos italianos, se instalaron con sus familias. Familias que a lo largo de generaciones hicieron de la huerta su actividad principal: el llamado “cinturón verde platense”. Hay muchos otros vegetales que nacen en mi tierra de los que podría hablarles, pero hoy es la alcachofa platense la protagonista, porque entre otras muchas cosas, obtuvo su Indicación Geográfica. No fue un logro azaroso. Llevó años y años de trabajo duro de los productores, para recuperar parcelas de tierra perdida y volver a darle a ese producto el espacio que se merece. De La Plata al mundo llegan alcachofas frescas, tiernas y a la vez compactas, las que se pueden disfrutar de mayo a noviembre.

Siguen las emociones y encuentro más ligazones con mi vida. Porque estas alcachofas tienen su Fiesta Nacional y la celebran al igual que cada cumpleaños del restaurante Mirazur, que poseo en Menton, Francia. En cada edición de ambas fiestas, donde las velitas implican un brindis y deseos, siempre estuvieron presentes los recuerdos de los esfuerzos realizados. Las alcachofas y su Fiesta nacieron el mismo año que Mirazur: ya pasaron 10. Las casualidades no existen. Diez años de trabajo duro y fructífero en ambos casos. Diez años donde celebramos que ese vegetal haya recuperado su espacio en la tierra y en la mesa, y nosotros, desde Mirazur, que hayamos podido recorrer un camino largo, de crecimiento. Platenses de La Plata al mundo, con mucho orgullo y honor.

*Mauro Colagreco*



*I was born in La Plata, Argentina into an Italian family and I carry in my genes the taste for good food; it grew as a passion in me which started linked to the family vegetable garden when I was a young child. For this reason I feel honoured to write the prologue to this recipe book, a compilation of the work developed by the Platense Artichoke Producers' Association.*

*I am one of those cooks truly convinced that successful dishes are the result of several factors: the use of good products, the close contact among producers, the joint effort to guarantee the sustainability of our resources for the generations to come. Knowing that La Plata is recovering this tradition I associate with my grandmother and parents moves me and brings memories of those fleshy, and juicy artichokes which we ate with hardly any dressing, just herbs and good olive oil, with my sisters and cousins.*

*For those who do not know La Plata, my hometown, and its surroundings, it is an area cosen by immigrants, many of them, decided to settle down with their families. These families were the pioneers of what is known today as the "green belt", where their main activity developed: that of the family vegetable garden. There are many other vegetables I could include here, but the Platense artichoke is the protagonist today since, among other recognitions, it obtained its own Geographical Indication. And this was no matter of chance. It took years of hard work; it required the recovery of lost pieces of land to return artichoke to the place where it belongs. From La Plata fresh, tender but compact artichokes reach out into the world which can be enjoyed from May to November. Emotions keep cropping up and I continue to find links with my own life. The artichoke festival is celebrated in La Plata every year, just the same as the anniversary of my restaurant Mirazur, located in Menton, France. On the day of the celebration of both events, candles involve a toast and wish making; this has been going on for ten years in both cases. And chance does not exist. It has been ten years of hard and fruitful work in both cases. Ten years in which we have been celebrating the recovery of the artichoke's place in the land and on the table, and to us, from Mirazur a long path. Platense, from La Plata out into the World with joy and pride.*

**Mauro Colagreco**

# ÍNDICE

---

*index*

- 6.** Nuestras alcachofas platenses y sus productores  
*Artichokes from la plata and their producers*
- 8.** Nuestro país  
*Our country*
- 10.** Nuestra región  
*Our region*
- 12.** La importancia para nuestra región de reconocer como indicación geográfica a las alcachofas platenses  
*Award of the recognition as geographic indication for our "platense artichoke". Importance for our region*
- 14.** Algunos hitos en nuestra trayectoria  
*Important facts in our history*
- 16.** Nuestra producción  
*Our production*
- 17.** Tipos de alcachofas  
*Artichoke types*
- 20.** La diferenciación de la calidad  
*Quality differentiation*
- 21.** Nuestra fiesta  
*Our fest*
- 24.** Nuestra gastronomía  
*Our gastronomy*
- 25.** Nuestros cocineros  
*Our cooks*
- 26.** Nuestras recetas  
*Our recipes*

# NUESTRAS ALCACHOFAS PLATENSES Y SUS PRODUCTORES

---

## *ARTICHOKES FROM LA PLATA AND THEIR PRODUCERS*



La producción de alcachofas en la Argentina, y más específicamente en La Plata, es una actividad nacida del esfuerzo de generaciones de familias de horticultores que han decidido crecer en su actividad a través de la cooperación mutua.

Este año celebramos dos logros emblemáticos: La Fiesta del Alcaucil cumplió 10 años y la obtención de la Indicación Geográfica para los Alcauciles Platenses. Ambos fruto del enorme esfuerzo de nuestro grupo de productores “Alcachofas Platenses”.

La Indicación Geográfica muestra a los consumidores del mundo que es desde este lugar, el cinturón hortícola de La Plata en la República Argentina, de donde proviene un tipo de alcachofas frescas, tiernas y a la vez compactas, que pueden ser utilizadas tanto en la cocina de todos

los días como en platos gourmet en los mejores restaurantes del mundo y que, gracias a la adopción de nuevas variedades, los consumidores pueden disfrutar de mayo a noviembre.

Los miembros del grupo de productores Alcachofas Platenses festejamos este reconocimiento y deseamos compartirlo con el mundo a través de la edición de un nuevo recetario que permite incorporar todos los días a nuestra mesa, a través de sencillas recetas o sofisticados platos, esta noble flor tan beneficiosa para la salud.

**Grupo de productores “Alcachofas Platenses”**





*Artichoke production in Argentina and more specifically, in La Plata is the result of an activity born out of the joint effort of horticultural farmers and their families who have decided to enhance their activity through mutual cooperation.*

*As a result of this effort, we are proud to celebrate two emblematic events: the 10th anniversary of the Artichoke Fest and the award of the Geographical Indication “Platense Artichoke”.*

*The Geographical Indication is a recognition pointing out to consumers worldwide, that in the La Plata Horticultural Belt in the Argentine Republic a fresh, tender but also compact artichoke type is grown; this variety can be used in every day meals as well as in gourmet*

*cuisine at the most renowned restaurants around the world. Thanks to the adoption of new varieties, they are easy to find anytime from May to November.*

*We, at the Alcachofa Platense Producers’ Group proudly celebrate this new achievement and are willing to spread the health benefits of this flower by means of a Recipe Booklet. Following, you will find a variety of dishes to be tasted in simple or more elaborate preparations to be used in our daily table.*

*Alcachofa Platense Producers’ Group*

# NUESTRO PAÍS

## OUR COUNTRY

Durante muchos años, el área de cultivo de la alcachofa en la Argentina se estimó en alrededor de 4.000 hectáreas. Sin embargo, a partir de las décadas del 70 y 80 se produjo una reducción de la superficie fundamentalmente por la pérdida de rentabilidad y la caída del consumo.

En la actualidad el área de cultivo es de aproximadamente 2.000 hectáreas y, según datos de la FAO, la superficie se está recuperando, acumulando una tasa promedio de crecimiento para el período 1993-2012 de 3,03% .

Dentro del país la principal región productora es el Cinturón Hortícola de La Plata, en la Provincia de Buenos Aires, que es secundada por las provincias de la Región de Cuyo y la cuenca hortícola de Rosario en la Provincia de Santa Fe.



1. Análisis del Subsistema Estrictamente Coordinado “Alcachofas Platenses”. Facultad de Agronomía, Universidad de Buenos Aires (2014).



*For many years, the estimated area of production in Argentina was about 4,000 ha. However, as from the 70s and 80s a reduction of that area came about together with drops in profitability and consumption.*

*Nowadays, the growing area is approximately 2,000 ha and, according to FAO data, the surface is being recovered, reaching a 3,03% average growth rate for the 1993-2012 period.*

*In Argentina, the main production region is the La Plata Horticultural Belt in the Province of Buenos Aires, followed by the Cuyo Provinces and the Rosario Horticultural Basin in the Province of Santa Fe.*

1. Subsystem Analysis strictly surveyed by "Platense Artichokes". School of Agrarian Sciences, University of Buenos Aires (2014).

# NUESTRA REGIÓN

## OUR REGION



La Cuenca Hortícola de La Plata, principal zona productora de alcaucil de Argentina, abarca más del 50% de la superficie nacional y el 90% de la superficie a nivel Provincia de Buenos Aires.

En relación al consumo interno, los principales canales de comercialización de las alcachofas frescas son los mercados concentradores, supermercados y la venta minorista. En cuanto al comercio exterior, y de acuerdo a los datos aportados por el Grupo de Productores Alcachofas Platenses, se verificaron exportaciones en el período 2005-2009; concentrándose mayormente en el año 2009.

La región platense cuenta con características propias de suelo y clima que la diferencian claramente de las restantes.

Por sus características, el cultivo se circunscribe a las áreas costeras con alta influencia de mares o ríos, clima templado y precipitaciones anuales considerables (superiores a los 700 mm). Dentro de la República Argentina, la única región que cumple con todos los requisitos es el área Platense dado que con precipitaciones medias de más de 1000 mm, clima templado húmedo con muy alta humedad relativa e influencia de la región costera (Río de La Plata) reúne condiciones ideales, no solo para el desarrollo vegetativo del cultivo sino también para el momento de la cosecha, ya que el capítulo de alcaucil concentra alto contenido de humedad.

*Ingeniero agrónomo Martín Lázaro*  
Consultor

*The Horticultural Basin of La Plata is the most important artichoke producing area in Argentina, accounting for over 50% of the land, nationally; and 90%, in the Province of Buenos Aires.*

*In connection with the domestic market, the main selling points for fresh artichoke are gathering markets, supermarkets and retailers. Regarding foreign markets, and according to data contributed by the “Platense Artichoke Producers’ Group”, exports were recorded for the 2005-2009 period, reaching their peak in 2009.*

*The Platense region has unique soil and climate characteristics.*

*Due to its origin, production and improvement areas, artichoke growth is limited to coastal areas under the influence of rivers or the seas, mild climate and important annual rainfall (over 700 mm). Of all artichoke producing areas in Argentina, La Plata is the only one to meet all the requirements since it boasts 1000 mm mean rainfall, wet mild climate, high relative humidity and coastal influence (River Plate). Thus it meets all the desirable conditions for the right development of the crop, not only from the vegetative point of view but also at harvest time since the artichoke capitulum traps a high humidity content.*

**Ingeniero agrónomo Martín Lázaro**  
Consultor



# LA IMPORTANCIA PARA NUESTRA REGIÓN DE RECONOCER COMO INDICACIÓN GEOGRÁFICA A LAS ALCACHOFAS PLATENSES

***AWARD OF THE RECOGNITION AS GEOGRAPHIC  
INDICATION FOR OUR "PLATENSE ARTICHOKE".  
IMPORTANCE FOR OUR REGION***

La situación actual de las alcachofas puede experimentar un cambio muy positivo a partir de su reciente reconocimiento como Indicación Geográfica (IG).

En Abril del 2016, en presencia de autoridades nacionales, provinciales -Ministerio de Agroindustria de la Provincia de Buenos Aires- y de la municipalidad de La Plata, el Ministerio de Agroindustria de la Nación, a través de la Secretaría de Agregado de Valor, otorgó el reconocimiento de IG para los Alcauciles Platenses.

A partir de la obtención de la IG, se inicia una nueva etapa que permite identificar y garantizar la calidad particular de nuestras Alcachofas Platenses, vinculada con el origen geográfico del producto. A su vez posibilitará a los consumidores el acceso a información más detallada sobre los elementos que influyen en su diferenciación y permitirá remarcar los atributos distintivos que lo caracterizan.

Con este reconocimiento se brinda protección legal a un cultivo que hace más de medio siglo llegó a nuestro país traído por los inmigrantes italianos. Estos primeros productores eligieron el "cinturón verde platense" para iniciar el cultivo debido a que las características de la zona eran similares a las principales regiones productoras de Italia, España y Francia.

De esta forma La Plata se convirtió en el punto de partida de las innovaciones aplicadas al cultivo de alcaucil, ubicando al productor de la zona a la vanguardia de esta actividad en el país, situación ratificada con la obtención de la IG Alcachofas Platenses.

*Ingeniera Agrónoma Adriana Riccetti*  
Asesoramiento comercial "Alcachofas Platenses"



*Thus, La Plata became the starting point for innovations applied to artichoke growth Ingeniera Agrónoma Adriana Riccetti. Asesoramiento comercial “Alcachofas Platenses”*

*The current situation of the artichoke in the area may experience a highly positive change as from the award of Geographical Indication.*

*In April 2016, the National Ministry of Agroindustry through its Value Adding Secretary awarded the Geographical Indication to “Platense Artichoke”. The ceremony was further attended by national, provincial and town authorities.*

*A new era began as from the award of the Geographical Indication, given the possibility to identify and guarantee the specific quality of our “Platense Artichoke” in connection with its geographical origin. Consumers will have*

*access to more detailed information about its characteristics and attributes.*

*With this recognition, the crop arrived in Argentina over a century and a half ago brought by Italian immigrants is legally protected.*

***Ingeniera Agrónoma Adriana Riccetti***  
Asesoramiento comercial “Alcachofas Platenses”

# ALGUNOS HITOS EN NUESTRA TRAYECTORIA

## IMPORTANT FACTS in our HISTORY

1994

- » Creación del grupo de productores “**Alcachofas Platenses**” para impulsar el desarrollo del cultivo de las alcachofas en La Plata.
- » *Creation of “Alcachofas Platenses” (“Platense Artichoke Group”) in order to boost artichoke production in La Plata.*

2005 a 2010

- » Exportación de alcachofas frescas a mercados europeos e intervención activa como expositores y participantes de eventos internacionales.
- » *Start of Fresh artichoke export into European markets together with active participation and intervention at international events.*



2007

- » Se da inicio a la FIESTA de la ALCACHOFA en la ciudad de La Plata para promover el consumo de alcauciles.
- » *Initiation of the Artichoke Fest in La Plata to promote the consumption of artichoke.*



## 2010

- » Formación de la Asociación Argentina de Productores de Alcachofas , otros cultivos y Agentes de la cadena de producción para impulsar el cultivo de la alcachofa y su agregado de valor.
- » *Development of the Protocol for the recognition of the geographical indication ALCACHOFAS PLATENSES (Platense Artichoke).*

## 2014

- » Desarrollo del Protocolo para el Reconocimientos de la Indicación Geográfica las Alcachopfas Platenses.
- » *Creation of the Argentinean Association of Artichoke Producers, other crops and agents in the production chain to boost artichoke cultivation and added value.*

## 2015

- » Participación en la organización del IX Simposio Internacional de la Alcachofa, el Cardo y sus variantes Silvestres, organizado por primera vez en América.
- » *Participation in the organization of the IX International Symposium on Artichoke, Cardoon and their wild varieties, carried out in the Americas for the first time.*



## 2016

- » Obtención de la Indicación Geográfica ALCAUCILES/ALCACHOFAS PLATENSES
- » *Award of the Geographical Denomination "Alcachofa Platense" ("Platense Artichoke").*

# NUESTRA PRODUCCIÓN

## OUR PRODUCTION

La incorporación de nuevos materiales genéticos mejoró el rendimiento, la calidad culinaria y amplió la oferta del alcaucil desde mayo hasta noviembre. Hoy el consumidor dispone de alcauciles de diferentes colores, formas y tamaños durante siete meses del año.

La incorporación nuevos materiales genéticos va acompañada de nuevas formas de manejo del cultivo y fertilizantes, orientadas a garantizar un uso eficiente de los recursos naturales, optando por productos selectivos en el control fitosamiario de plagas y enfermedades.

*The addition of new genetic materials has improved its yield and culinary quality and has extended the offer from May up to November. Nowadays, consumers can find tasty artichokes almost all the year round, in different colors, shapes and sizes.*

*Apart from the incorporations mentioned above, new crop management methods and fertilizers are used to enhance natural resources, choosing selective products for phytosanitary control of plague and disease.*

Calendario de cosecha, de las "Alcachofas Platenses"	
Mayo	Inicio de cosecha
Junio	Cosecha
Julio	Cosecha
Agosto	Más producción
Septiembre	Pico de producción
Octubre	Pico de producción y en la segunda quincena comienza a decrecer.
Noviembre	Fin de cosecha

"Platense Artichoke" Harvesting Calendar	
May	Harvest starts
June	Harvest
July	Harvest
August	More Production
September	Peak of production
October	Peak of production Waning as from second fortnight.
November	End of Harvest

# TIPOS DE ALCACHOFAS

## ARTICHOKE TYPES



### **Alcaucil francés**

Tipo: Romanesco.

Color: violeta con ligeras pigmentaciones verdes.

Aspecto: globoso.

Producción: de mayo a noviembre

### ***French artichoke***

*Type: Romanesque*

*Colour: purple with light green pigments*

*Appearance: globular*

*Production: from May to October*



### **Alcauciles híbridos violetas**

Tipos: Romanesco y Violetas.

Color: violeta intenso.

Aspecto: alargado o semi-globoso.

Producción: de mayo a noviembre.

Muy tierno. Recomendado para consumo en fresco.

### ***Hybrid violet artichokes***

*Type: Romanesque and Violet*

*Colour: intense purple*

*Appearance: elongated or semi globular*

*Production: from May to November*

*Very tender. Recommended for fresh consumption.*



### **Alcauciles híbridos verdes o blancos**

Tipo: Blanca de Tudela.

Color: verde claro.

Aspecto: semi cónico

Producción: de agosto a noviembre.

Corazón de gran tamaño y consistencia. Recomendado para su industrialización, elaboración de rellenos y recetas que requieran corazones enteros.

### ***Green or white hybrid artichokes***

*Type: Blanca de Tudela*

*Colour: light green*

*Appearance: semi conical*

*Production: from August to November*

*Large and highly consistent heart.*

*Recommended for the industry; stuffing preparation and dishes requiring whole hearts.*

Los distintos materiales pueden agruparse a grandes rasgos por el color: aquellos en los que predomina el color violeta por sobre el verde y los verdes, también llamados blancos, en los cuales es escasa o nula la pigmentación violeta.

Actualmente los materiales más cultivados en la región y que conforman el universo de las alcachofas platenses son:

- » **Alcachofa francesa:** es de tipo Romanesco, de color violeta con ligeras pigmentaciones verdes, de aspecto globoso y con capítulos de buen peso, aunque la productividad por planta -cantidad de capítulos- es baja. Se trata de una producción primaveral que responde relativamente bien al forzado para inducir precocidad. Planta de porte medio, hojas verdes aserradas, sistema radicular en cabellera. Multiplicación por brotes. Perennidad media de los lotes comerciales 2 a 3 años.
- » **Alcachofas híbridas violetas:** algunos híbridos de este tipo de alcachofas cultivadas en la zona son *Concerto*, *Opal* y *Opera*, Num 4051. Presentan una coloración violeta muy intensa, son plantas de alta productividad individual y brindan muy buena calidad de producto para consumo en fresco. Gran vigor y tamaño de planta comparado con el francés. Forma de capítulo: alargado a semi-globoso. Producción otoñal o primaveral según el material, la época de siembra y el manejo. Multiplicación por semillas.
- » **Alcachofas híbridas verdes o blancas:** pueden citarse como ejemplo, entre otros, a *Madrigal* y *Symphony*. Son los materiales más productivos



si se contabilizan cabezas por planta. Poseen elevado vigor y dan plantas de gran desarrollo, pudiendo casi duplicar en tamaño a la Francesa. Hojas verde claro. Sistema radicular vigoroso y profundo. La forma cónica de su capítulo le da una excelente aptitud para mercado fresco e industria. Perennidad media a nivel comercial: 3 años. Producción otoñal o primaveral según el material, el manejo y la fecha de siembra. Multiplicación por semillas.

Broadly speaking, different materials can be grouped according to their colour: those where purple predominates over green; green ones, also called white, where purple pigments are scarce or nonexistent.

» **French artichoke:** Romanesque-type, purple with light green pigments, globular appearance, capitulums of good weight but in low



number which determines low productivity per plant. Spring production relatively good response to precocity induction. Medium-size plant, with serrated green leaves and hairy root system. Shoot propagation. Marketing lots perennial for 2 to 3 years.

» **Purple hybrid artichokes:** some hybrids of this type grown in the area are the following: Concerto, Opal and Opera, Num 4051. Deep purple in colour, of high individual productivity, high quality for fresh use. Larger and more vigorous when compared to the French type. Shape of capitulum: elongated or semi globular. Autumn or Spring production, depending on the material, planting time and management. Seed propagation.

» **Hybrid artichokes, green or white:** among others, we have Madrigal and Symphony. They are the most productive material according to the number of heads per plant: highly vigorous; important plant development; reaching twice the size of the French type. Light green leaves. Vigorous and deep root system. Shape of capitulum: conical, which provides excellent aptitude for both industry and fresh market. Average perennial quality at marketing level: 3 years. Autumn or Spring production, according to the material, management and planting date. Seed propagation.

# LA DIFERENCIACIÓN DE LA CALIDAD

## QUALITY DIFFERENTIATION

### CARACTERÍSTICAS TÍPICAS DE LAS ALCACHOFAS PLATENSES

Amplio periodo de cosecha, debido a las condiciones agroecológicas de la región y a la tecnología aplicada por los productores.

Calidad en la turgencia del fruto, como consecuencia de las condiciones climáticas favorables, punto óptimo de cosecha, manejo de los intervalos de cosecha y características de las variedades incorporadas.

Amplia oferta de materiales genéticos tanto del tipo violeta como blanco, consecuencia de la búsqueda constante de innovaciones por parte de los productores.

### ARTICHOKES FROM LA PLATA. TYPICAL CHARACTERISTICS

*Wide harvesting period due to region's agroecological conditions and technology applied by producers.*

*Quality in fruit turgidity resulting from favorable weather conditions, optimal harvesting point, harvest interval management characteristics of added varieties.*

*Wide offer of genetic materials from both violet and white types, resulting from the constant search for innovation on producers' part.*

# NUESTRA FIESTA

## OUR FEST



### FIESTA DE LA ALCACHOFA

Anualmente, el primer fin de semana del mes de octubre, se celebra la Fiesta de la Alcachofa, en la Estación Provincial – Centro Cultural Meridiano V (calle 71 y 17) – en la ciudad de La Plata, capital de la provincia de Buenos Aires.

Los productores de alcachofas festejan la cosecha que se inicia y comparten la alegría con sus familias y la comunidad. Es la mejor oportunidad para mostrar la tradición del cultivo, su historia y el legado de sus antepasados. Y también para difundir el consumo de los distintos tipos de Alcachofas Platenses.

En la Fiesta se ofrecen alcachofas frescas a precios promocionales, se monta una muestra viva con plantaciones de alcachofas en diferentes estadios del cultivo y se instala el tradicional patio de comidas, que permite degustar una amplia variedad de platos elaborados por los propios

productores y también por renombrados restaurantes de la comarca.

También se organiza un “*Show Cooking*” con charlas y demostraciones culinarias a cargo de chefs profesionales. De esta forma, además, se da cierre a la “Semana del Alcaucil” durante la cual prestigiosos restaurantes de la Plata y City Bell ofrecen en sus cartas exquisitas propuestas con alcachofas.

Como en toda celebración, no puede faltar la música en vivo, de modo que por el escenario de la Fiesta desfilan artistas de los más diversos géneros musicales, y en paralelo se organiza una feria que da a pequeños productores artesanales locales la oportunidad de exhibir sus creaciones.

*Lic. Laura Álvarez Burgos*







## THE ARTICHOKE FEST

Every year, the Artichoke fest is celebrated in Estacion Provincia (an old railway station) – Cultural Center Meridiano V (on 71 and 17 st), in La Plata , Province of Buenos Aires, Argentina.

Thus, artichoke producers show their gratitude for the new harvest and share their joy with their families and community in general. This is the best opportunity to show the tradition of the crop, its history and forefathers' legacy; at the same time, the different types of artichokes from La Plata are advertised.

During the Fest, fresh artichoke at a very convenient price is offered. At the same time, there is a live show with artichokes at various developmental stages and a traditional food mall where visitors can taste a wide variety of dishes prepared by the very producers or by the most renowned restaurants in the area.

In addition to the “Cooking Show” visitors can listen to with and live demos by professional chefs are carried out. Thus, the “Artichoke Week” comes to a close and the most prestigious restaurants in La Plata and City Bell offer exquisite dishes made of artichokes.

Live music is present throughout the celebration. Famous music groups belonging to the most varied musical styles play their music and local artisans have an opportunity to show their handicrafts.

Lic. Laura Álvarez Burgos



# NUESTRA GASTRONOMÍA

## OUR GASTRONOMY

El **Circuito Gastronómico**, surgió este año a partir de la iniciativa de los productores del Grupo “Alcachofas Platenses” y de restaurantes que integran la Cámara de Comercio de City Bell. El mismo se inició una semana antes de la Fiesta de La Alcahofa y finalizó dos semanas después de la misma. Bajo el lema “Del productor a tu mesa” los actores locales vinculados al sector trabajaron mancomunadamente para ofrecer al público una propuesta de alta calidad culinaria en pequeños y accesibles bocados. Los productores, por su parte, se mostraron entusiasmados por la oportunidad de compartir sus conocimientos con los consumidores, que se orientan en forma creciente hacia una alimentación saludable.

El espíritu que alienta al **Circuito Gastronómico** es darle visibilidad a los productores locales, mostrando al horticultor local de alcauciles para generar una relación de sinergia entre el sector gastronómico y el sector productivo, eliminando intermediarios y llegando al mercado con mejores precios.

*The Gastronomic Circuit came about this year as a joint initiative of the “Platense Artichoke Producers’ Group and member restaurants of The City Bell Marketing Chamber. This event started a week prior to the “Artichoke Fest” and came to a close two weeks later. Under the motto “From the producer to your table”, local actors linked to the sector worked side by side in order to offer the public a high quality proposal in small and accessible bites. The producers, for their part were eager to share their knowledge with consumers who are increasingly turning to sustainable and healthy food.*

*Giving visibility to local producers is the idea underpinning the Gastronomic Circuit, specifically, introducing local artichoke growers and generating a synergy between the production and gastronomic sectors, avoiding middlemen and reaching the market with better prices.*

### Listado de restaurantes pertenecientes al Circuito Gastronómico “Alcachofas Platenses”

#### List of restaurants in the “Platense Artichoke” Gastronomic Circuit

- **ATELIER COCINA Y CAVA** - Calle Diag. 93 n 184 esq 474
- **CHAUCHA Y PALITO** - Calle 44 n° 1048
- **CASSILDA “Cocina Sensible”** - Calle 50 n° 790
- **CUCCINOTTO** Calle 14a e/Cantilo y 473 bis (City Bell)
- **CASA CORAZÓN** - Cantilo n° 225 (City Bell)

- **LA COCINA RESTAURANTE** - Calle Diag. 77 n° 770
- **LA USINA** - Calle 473 bis esquina 13a (City Bell)
- **HONORIA** - Calle 473 bis n° 635
- **RIMBAUD** - Calle 50 n° 746
- **MUTE** - Calle 13 n° 749

# NUESTROS COCINEROS

OUR COOKS



# NUESTRAS RECETAS

## OUR RECIPES

### PRE- ENTRADAS / APPETIZERS

- 27.** Pasta de alcachofas  
*Artichoke paste*
- 28.** Alcachofas en escabeche  
*Artichokes in escabeche sauce*
- 29.** Escabeche agridulce de alcachofas  
*Bittersweet escabeche artichokes*
- 30.** Alcachofas con aderezo de limón  
*Artichokes in lemon dressing*
- 30.** Cake salado de alcauciles y peras  
*Artichoke - pear savoury cake*
- 31.** Alcachofas fritas  
*Fried artichokes*

### ENTRADAS / ENTREES

- 31.** Alcachofas a la romana  
*Roman artichokes*
- 32.** Ensalada de alcachofas  
*Artichoke salad*
- 32.** Empanadas de alcachofas  
*Artichoke turn-ups*

### PLATOS PRINCIPALES / MAIN COURSES

- 33.** Capelettis de alcachofas y parmesano, crema de espinacas y almendras tostadas.  
*Artichoke and parmesan capeletti, in spinach cream and toast almonds.*
- 34.** Tarta de alcachofas, con cebolla caramelizada y tomate. Libre de gluten.  
*Artichoke pie, with caramelised onions and tomato. Gluten-free.*
- 36.** Alcachofas asadas en costra de almendras.  
*Roast artichokes in almond crust.*

### PLATOS DULCES / DESSERTS

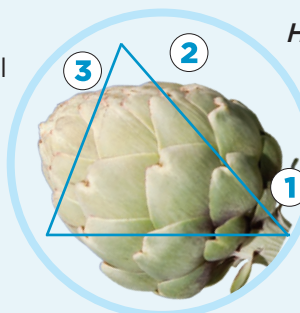
- 37.** Tallos de alcaucil en almíbar  
*Artichoke stubs in syrup*
- 38.** Flan de alcaucil  
*Artichoke flan*
- 39.** Mousse de Alcachofas y bizcocho de mandarinas  
*Artichoke mousse and tangerine biscuit*

## ¿CÓMO PELAR Y LIMPIAR ALCACHOFAS?

## HOW TO PEEL AND CLEAN ARTICHOKES

### Obtención del corazón

Cortar la base (1). Luego introducir el cuchillo como se indica en el paso (2) y hacer girar la alcachofa o el cuchillo. Por último, cortar las puntas (3). Retocar eliminando las hojas restantes. Se debe obtener el “corazón” en forma de cono.



### How to obtain the heart.

*Cut the base (1). Introduce a knife as indicated in step (2) and turn around the artichoke or the knife. Lastly, cut the tips (3). Trim by removing the remaining leaves. A cone-shaped “heart” should be obtained.*

## Pasta de alcachofas

### INGREDIENTES:

Diez alcachofas platenses blancos, 50 grs de queso roquefort, 100 g de queso crema y limón.

### PREPARACIÓN

Pelar y cocinar las alcachofas con el método propuesto al inicio del recetario, dejar enfriar, procesar y salpimentar. Una vez procesadas, mezclar con el queso crema y el queso roquefort. Servir sobre galletitas, tarteletas o rodajas de cake salado de alcaucil.

## Artichoke paste

### INGREDIENTS

Ten *platense* artichokes, 50 gr Blue cheese, 100 gr cream cheese and lemon.

### PREPARATION

*Peel and cook the artichokes as directed at the beginning of the recipe collection; once cold, process. Add salt and pepper. After processing fold in cream cheese and blue cheese. Serve on crackers mini tarts or slices of artichoke savoury cake.*

**María Silvia Capponi**

Licenciada en Nutrición - Nutrition Specialist



## Alcachofas en escabeche

### INGREDIENTES - 12 porciones

Doce alcachofas platenses blancos, 4 cebollas, 4 zanahorias, 1 taza de vinagre blanco, 1 taza de aceite, 1 taza de caldo, peppercorn, 3 hojas de laurel.

### PREPARACIÓN

Limpiar las alcachofas según el método propuesto al inicio del recetario. Disponer en una cacerola las 4 cebollas cortadas en juliana y las 4 zanahorias en rodajas. Sobre la zanahoria, colocar las alcachofas.

Agregar una taza de vinagre blanco, 1 taza de aceite, 1 taza de caldo, los granos de pimienta y 3 hojas de laurel. Cocinar a fuego moderado hasta que las alcachofas estén blandas.

Consumir preferentemente frío.

## Artichokes in escabeche sauce

### INGREDIENTS - Serves 12

Twelve White platense artichoke, 4 onions, 4 carrots, 1 cup white vinegar, 1 cup oil, 1 cup broth, grain pepper, 3 bark leaves.

### PREPARATION

Clean the artichokes as directed at the beginning of this recipe collection. Place finely chopped onions and 4 sliced carrots in a pan. Place artichokes on top.

Add one cup white vinegar, a cup oil, 1 cup broth, pepper and bark leaves. Cook on medium fire until artichokes are soft.

Eat preferably cold.

**Alicia Mancuso**

Esposa de productor de Alcachofas de La Plata - Artichoke grower's wife.

## Escabeche agridulce de alcachofas

### INGREDIENTES

Doce corazones de alcachofa platense limpios, 3 cebollas moradas cortadas en pluma, 100 g de pasas de uva rubias, 100 g pasas de uva morenas, 1 taza vino blanco, 2 tazas de aceite, 1 taza de vinagre de manzanas, 1 cucharada de sal entrefina, 4 cucharadas de azúcar.

### PREPARACIÓN

Rehogar las cebollas hasta tiernizar pero sin dorar, en el aceite a fuego mínimo. Agregar el resto de los ingredientes y cocinar a fuego muy lento hasta que los corazones estén tiernos. Conservar 10 días en heladera.

---

## Artichokes in bittersweet escabeche sauce

### INGREDIENTS

Twelve clean platense artichoke hearts, 3 finely sliced onions, 100 g white raisins, 100g red raisins, a cup white wine, 2 cups oil, a cup apple vinegar, a spoonful salt, 4 spoonfuls sugar.

### PREPARATION

Slightly fry onions until tender without browning, at minimum fire. Add the remaining ingredients and cook slowly until hearts are tender. Keep 10 days in fridge.

**Patricia Courtois**  
“La Curtuá”



## Alcachofas con aderezo de limón

### INGREDIENTES:

Una alcachofa platense violeta por persona, aceite, limón, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

Extraer de las alcachofas sólo una capa de hojas exteriores, lavar y hervir hasta que estén tiernos. Escurrir. Preparar una vinagreta con aceite, limón, sal y pimienta. Para disfrutar, se van extrayendo las hojas de a una, se pasan por la vinagreta y se raspan con los dientes. Al llegar al corazón, se embebe en la vinagreta y se disfruta del sabor máspreciado de los alcauciles.

## Artichokes in lemon dressing

### INGREDIENTS

One purple platense artichoke per serving, oil, lemon, salt and pepper.

### PREPARATION

Remove only one layer of outer leaves, wash and bring to a boil until tender. Drain. Prepare a vinaigrette with oil, lemon, SALT and pepper. To eat, tear out leaves one by one, dip in vinaigrette and remove inner skin directly with teeth. When the heart is reached, dip in vinaigrette and enjoy the most cherished artichoke taste.

**Florencia Celma**

Consumidora. Periodista Agropecuaria - Capón, Nutrition Specialist

---

## Cake salado de alcachofas y peras

### INGREDIENTES

300 g de harina leudante, 4 huevos, 125 cc de aceite neutro, 60 cc de vino blanco, 60 cc de vermouth blanco, 200 g de pulpa de alcachofas platenses cocida, 50 g de queso sardo rallado, 30 g de peras secas hidratadas.

### PREPARACIÓN

Mezclar los ingredientes líquidos por un lado y los secos por otro, luego integrar los líquidos a los secos. Hornear en molde forrado con papel manteca durante 20 minutos a horno moderado. Cortar en rodajas y utilizar para acompañar las recetas anteriores.

## Artichoke and pear savoury cake

### INGREDIENTS

Twelve clean Platense Artichoke hearts, 3 finely sliced onions, 100 g white raisins, 100g red raisins, a cup white wine, 2 cups oil, a cup apple vinegar, a spoonful salt, 4 spoonfuls sugar.

### PREPARATION

Mix all liquid ingredients and all dry ingredients separately, then integrate the liquid to the dry ones. Bake in mold covered in waxed paper for 20 min in moderate oven. Cut into slices and use to accompany previous dishes.

**Patricia Courtois**

“La Curtuá”



## Alcachofas fritas

### INGREDIENTES - 2 Porciones

Dos alcachofas platenses violetas de buen tamaño, 1 huevo. 250 g de harina, sal, pimienta, aceite.

### PREPARACIÓN

Pelar y limpiar las alcachofas. Cortar a lo largo en 6 a 8 trozos finos de acuerdo al tamaño de la alcachofa. Colocar todas las alcachofas peladas y cortadas en un recipiente con harina y zarandear. Pasar los trozos por otro recipiente con huevo batido. Salpimentar y freír.

## Fried artichokes

### INGREDIENTS - serves 2

Two big, purple *platense* artichokes; 1 egg, 1/4 kg flour. SALT, pepper, frying oil.

### PREPARATION

Peel and clean the artichokes. Cut longitudinally into 6 to 8 thin pieces according to artichoke size. Place peeled and cut artichokes in a bowl with flour and shake. Dip artichoke pieces in egg. Add salt and pepper and fry.

**Furio Salvucci**

Productor de Alcachofas, de Ladispoli, Italia - *Artichoke grower, Ladispoli, Italy.*

---

## Alcachofas a la romana

### INGREDIENTES

Doce alcachofas violetas, agua, aceite de oliva, hierbas aromáticas a gusto, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

Pelar las alcachofas con el método presentado al inicio del recetario. Cocinarlas en una olla con 4 partes de agua y una parte de aceite de oliva. Salpimentar y colocar hierbas aromáticas a gusto. El tiempo de cocción es de aproximadamente entre 15 y 20 minutos en función del tamaño de las alcachofas. Se sirven colocadas boca abajo con el cabo hacia arriba.

## Roman artichokes

### INGREDIENTS

Twelve purple *artichokes*, water, olive oil, bouquet garnie, SALT and pepper.

### PREPARATION

Peel artichokes as directed at the beginning of this recipe collection. Cook in pan in 4 water part and 1 olive oil part. Add SALT and pepper and introduce bouquet garnie. Cooking time is approximately 15 to 20 min depending on artichoke size. Serve face down with stubs up.

**Stefania Salvucci**

Esposa de productor de alcachofas de Ladispoli, Italia - *Artichoke grower's wife, Ladispoli, Italy.*

## Ensalada de alcachofas

### INGREDIENTES - 4 Porciones

4 alcachofas platenses blancos y 4 alcachofas platenses violetas, 6 aceitunas descarozadas, sal, pimienta y aceite de oliva.

### PREPARACIÓN

Pelar las 8 alcachofas con el método propuesto al inicio del recetario y cocinar. Dejar enfriar. Cortar en trozos pequeños y mezclar con las aceitunas cortadas o enteras. Condimentar con aceite de oliva, sal y vinagre a gusto.

## Artichoke salad

### INGREDIENTS - serves 4

4 white *platense* artichokes and 4 purple *platense* artichokes, 6 olives without stone, SALT, pepper and olive oil.

### PREPARATION

Peel 8 artichokes as directed at the beginning of this recipe collection and cook. Once cold, cut into small pieces and add whole or cut olives. Add salt, pepper and vinegar to taste.

**Gonzalo Villena**

Productor y asesor del grupo de productores "Alcachofas Platenses" - Rower and advisor to "Artichoke Producers' Group"

---

## Empanadas de alcachofas

### INGREDIENTES - (para un molde de 24 cm de diámetro)

8 corazones de alcachofas platenses blancos, 1 docena de tapas para empanadas, 3 cebollas grandes, 250 g de queso mozzarella.

### PREPARACIÓN

Preparar los corazones de alcachofas con el método propuesto. Rehogar las cebollas, mezclarlas con los corazones de alcachofas y procesarlos. Mezclar la preparación con la mozzarella. Armar las empanadas. Cocinar en horno a fuego moderado.

## Artichoke turn-ups

### INGREDIENTS - serves 2

Eight white *platense* artichokes hearts, a dozen disks turn-up dough, 3 big onions, 1/4 kg mozzarella.

### PREPARATION

Prepare artichoke hearts as directed earlier on. Toss onions, mix with artichoke hearts and process. Mix preparation with mozzarella. Stuff the disks and get turn-ups ready. Take to moderate oven.

**Leonor Pietra**

Esposa de productor de alcachofas de La Plata - Artichoke grower's wife. La Plata

## Cappelletti de alcachofas y parmesano, crema de espinacas y almendras tostadas

**INGREDIENTES - PARA EL RELLENO:** 500 g alcachofas platenses cocidos, 100 g de cebolla rehogada, 70 g de queso parmesano, sal, pimienta y ralladura de limón.

Picar las alcachofas platenses, agregar la cebolla rehogada, incorporar el queso y condimentar a gusto.

**INGREDIENTES - PARA LA MASA:** 350 g harina 0000, 150 g semolín, 2 huevos, 120 ml agua, 1 yema, 7 g sal y aceite de oliva.

Mezclar los secos, incorporar los huevos y la yema, el aceite de oliva y la mitad del agua. Amasar y agregar más agua de ser necesaria. Estirar la masa, cortar con cortante círculos de 8 cm de diámetro. Agregar 15g. de relleno por cappelletti. Humedecer los bordes. Doblar formando una media luna y unir las puntas.

**INGREDIENTES - PARA LA SALSA:** 200 g de espinacas frescas, 50 ml de aceite de oliva, 70 g de salsa de tomate, 20 g de almendras tostadas, chips de alcauciles y sal a gusto.

Saltear la espinaca y licuar con aceite de oliva. Condimentar.

### PARA FINALIZAR

Cocer la pasta. En un sartén calentar la salsa. Incorporar la pasta. Disponer en plato hondo, con almendras, un poquito de salsa de tomate y finalizar con chips de alcachofa.

## Artichoke and Parmesan Cappelletti, in spinach cream and toast almonds

**INGREDIENTS - FOR THE FILLING:** 500 g cooked platense artichokes, 100g de tosed onion, 70 g Parmesan Cheese, salt, pepper and lemon zest.

*Chop the platense artichokes, add tossed onion, incorporate cheese and season to taste.*

**INGREDIENTS - FOR THE DOUGH:** 350 g, 0000 flour, 150 g grit, 2 eggs, 120 ml water, 1 egg yolk, 7 g salt and olive oil

*Mix dry ingredients, add eggs and egg yolk, olive oil and half the wáter. Roll and add wáter as necessary. Roll the dough, cuto ut 8 cm- diameter circles . Place 15 g filling on top of each circle, moist the edges and fold in crescent shape. Bring tips together to form the "little hats".*

**INGREDIENTS - PARA LA SAUCE:** 200 g fresh spinach, 50 ml olive oil, 70 g tomato sauce, 20g toast almonds, artichoke chips and salt to taste.

*Toss spinach and process with olive oil. Season.*

### FINISH

*Cook the pasta. Heat sauce in sauce pan. Incorporate the pasta into the sauce and cook. Present in soup plate with almonds, a Little tomato sauce and finish off by adding artichoke chips.*

**Santiago Palma**

Chef Platense, restaurante El Atelier, City Bell.

## Tarta de alcachofas, con cebolla caramelizada y tomate - Libre de gluten

### INGREDIENTES - (para un molde de 24 cm de diámetro)

**PARA EL RELLENO:** 8 alcachofas platenses, 4 cebollas moradas medianas, 1 tomate grande o dos medianos, 3 cdas. de azúcar orgánico, aceite de oliva c/h, sal y pimienta, unas hojitas de romero fresco, perejil picado.

**PARA LA MASA:** 130 g de harina de garbanzos, 100 g de harina de mijo, 40 g de fécula de mandioca, 1 y 1/2 cdtas. de polvo de hornear, 2 cdtas. de sal marina, 2 cdtas. de tomillo fresco picado, 1 pizca de pimienta molida, 1 huevo, 8 cdas. de aceite de oliva, 6 cdas. de agua helada, mijo pelado y procesado hasta obtener una harina fina.



### PREPARACIÓN

**Para la masa:** Mezclar la harina de mijo con la harina de garbanzos, la fécula de mandioca, el tomillo, la sal marina, el polvo de hornear y la pimienta. Hacer un hueco en el centro y colocar el huevo, el aceite y el agua helada. Mezclar bien con las manos y amasar hasta obtener un bollo liso y suave. Dejar descansar al menos durante media hora en la heladera. Retirar, estirar con palote y forrar el molde de tarta (no estirar demasiado para que la masa no se rompa, debe resultar de aproximadamente 1 1/2 cm. de espesor). Pinchar la superficie con tenedor y cocinar en horno moderado durante 7-8 minutos, sólo blanquear.

**Para el relleno:** Alistar un recipiente con agua fría y jugo de limón (incluir también las mitades de los limones exprimidos). Deshojar las alcachofas platenses, descartando las hojas más duras del exterior. Cortar una porción del tallo dejando aproximadamente unos dos o tres centímetros (es muy rica esta parte también). Pelar la base de la flor y el resto del tallo. Cortar las puntas de las

hojas. Cortar en cuartos. Reservar en el agua con limón. Cortar las cebollas y el tomate en gajos, retirar las semillas y el jugo del tomate. Escurrir las alcachofas en papel de cocina o sobre un repasador para eliminar el exceso de líquido. Llevar los vegetales al horno, en una asadera con aceite de oliva en el fondo. Condimentar con sal y pimienta, unas hojas de romero y un chorro de aceite de oliva. Cocinar en horno moderado por ambos lados durante 30-35 minutos o hasta que pinchando con un tenedor las alcachofas se sientan tiernas. En los últimos 10 minutos de cocción, añadir el azúcar orgánico a las cebollas, mezclar bien y cocinar hasta caramelizar. Retirar los vegetales del horno y dejar entibiar. Colocarlos dentro de la tarta pre cocida, intercalándolos y ejerciendo cierta presión sobre la masa. Agregar un chorrito de aceite de oliva, un extra de pimienta y terminar de cocinar en el horno hasta que todos los productos se amalgamen. Retirar y finalizar con perejil picado y, si es fanático como yo del aceite de oliva, otro chorrito fresco por encima.

## Artichoke Pie, with caramelised onions and tomato - Gluten-free



### PREPARATION

**For the dough:** Mix millet flour, chickpea flour, cassava starch, thyme, marine salt, baking powder and pepper. Make a hole in the middle and add egg, oil and frozen cold water. Mix well with hands and knead until soft and smooth dough is obtained. Take to fridge to rest for at least half an hour. Take the dough and knead with a rolling pin until approx. 1 1/2 cm thick. Cover the tart mold. Pierce surface with fork and take to a medium oven for only about 7-8 min.

**For the filling:** Prepare a bowl with cold water and lemon juice; also leave lemon halves inside. Remove leaves from platense artichoke, discard the outer, hard ones. Cut the stub until approx. 2-3 cm long (this is very tasty as well). Peel flower base and rest of stub. Cut leaf tips. Cut artichoke in four parts. Preserve in lemon water. Cut onions and tomato in wedges; remove seeds and tomato juice. Drain platense artichokes in cooking paper or kitchen cloth to remove excess liquid. Place vegetables in oven pan, on olive oil. Add salt

### INGREDIENTS - (24cm diametre mold)

**FOR THE FILLING:** Eight platense artichokes, 4 medium size red onions, one big tomato or two medium size ones, 3 spoonfuls organic sugar, olive oil as needed, salt and pepper, fresh Rosemary leaves, parsley to sprinkle.

**FOR THE DOUGH:** 130 g chickpea flour, 100g millet flour, 40 g cassava starch, 1 1/2 teaspoons baking powder, two teaspoons marine salt, 2 teaspoons freshly chopped thyme, a pinch ground pepper, 1 egg, eight spoons olive oil, 6 spoons cold water; peel millet and grind until fine flour is obtained.

and pepper rosemary leaves and drops of olive oil. Cook in moderate oven on both sides for 30-35 min or until artichokes feel tender when pierced with fork. Add organic sugar to onions during the last 10 min cooking. Take vegetables from oven and let them cool down. Place on half-cooked tart base, interspersing them and pressing a little on base. Add a dash of olive oil, extra pepper and finish cooking in the oven until ingredients are fully integrated. Take from oven and finish with chopped parsley and some extra olive oil on top to taste.

**Marisa Bergamasco**

Aficionada a la cocina, y al buen comer - Amateur cook.



## Alcachofas asadas en costra de almendras

### INGREDIENTES - 2 porciones

4 alcachofas hervidas (utilizar solo el corazón, realizar un hueco), miga de pan focaccia media taza, 40 g de manteca pomada, medio diente de ajo, media Chile, 40 g de almendras tostadas y molidas, ralladura de medio limón.

### PREPARACIÓN

Hervir el corazón de las alcachofas platenses. Unir con las manos manteca pomada a temperatura ambiente, junto al pan focaccia del día anterior. En un mortero machacar el ajo, sal marina y peppercorn tostada, ralladura de limón, chile, hierbas y las almendras tostadas. Una vez blanqueados los corazones de alcachofas platenses, cortarlos en mitades y rellenarlos con la focaccia y la mezcla del mortero. Dorar en un horno medio durante 15 minutos.

### SALSA BAGNA CAUDA

Dorar un diente de ajo, 2 filetes de anchoas en vinagre, desglasar en vino blanco seco y reducir 250 mililitros de crema de leche. Sal y pimienta. Salsear alrededor de la alcachofa rellena con la salsa bagna cauda de modo de poder untar y humedecer el bocado que posee una costra crocante.

## Roast artichokes in almond crust

### INGREDIENTS - serves 2

Four platense artichoke hearts, 40 g softened butter, half a clove garlic, 40 g toast and ground almonds, half a chilli, half lemon zest.

### PREPARATION

A clove garlic, 2 pickled anchovies, dry white wine, 250 ml milk, salt and pepper. Bring platense artichokes to a boil. Using both hands, integrate the softened butter together with focaccia bread from previous day. Crush garlic, marine salt and toast peppercorn, lemon zest, chilli, herbs and toast almonds. Once the hearts are cooked, split in halves and fill with focaccia and mortar mix. Brown in médium oven for 15 min.

**Bagna Cauda Sauce:** Brown the garlic clove, 2 pickled anchovies, reduce 250 ml cream in dry white wine, add salt and pepper. Spread Bagna Cauda sauce round the stuffed artichoke to moist the crusty bite.

**Diego Cortez**

Cocinero, restaurante La Usina , de City Bell.



## Tallitos de alcachofas en almíbar

### INGREDIENTES - 2 platos

20 tallos de alcachofas platenses peladas, 500 g de azúcar blanco, 500 cc de agua, 1 semilla de anís estrella.

### PREPARACIÓN

Preparar un almíbar con el agua y el azúcar, saborizar con el anís. Cocinar a fuego medio hasta que el almíbar tome punto de hilo flojo, aproximadamente 10 minutos.

Repelar los tallos de las alcachofas pelados, utilizando solamente la parte interna de los mismos, ya que la corteza exterior es leñosa.

Sumergir en el almíbar perfumado con anís y seguir cocinando a fuego lento hasta que estén tiernos y apenas transparentes, aprox, 20 minutos.

Conservar en frascos esterilizados y servir como postre con queso brie y nueces picadas.

## Little artichoke stubs in syrupi

### INGREDIENTS - serves 2

Twenty platense artichokes stubs, peeled, 500 g White sugar, 500 cc water, 1 star anise seed.

### PREPARATION

Prepare syrup with water and sugar, flavour with anise. Cook on médium fire, until syrup gets thicker, approx. ten min.

Re peel peeled stubs, using only the inner part, since the outer part is hard.

Submerge in syrup and keep cooking at low fire until soft and slightly transparent, approx. 20 min. Preserve in sterilized flasks and serve with Brie cheese and ground walnuts as dessert.

**Patricia Coutois**

“La Curtuá”



## Flan de alcachofas

### INGREDIENTES

**PARA EL FLAN:** 1 Litro de leche, 300 g de azúcar, 6 huevos, 1 rama de canela, extracto de vainilla, 4 alcachofas platenses.

**PARA EL CARAMELO:** 500 g de azúcar, té de alcachofas.

### PREPARACIÓN

Limpiar correctamente los alcachofas platenses. Cortar 2 cm el tallo y poner a hervir en una olla durante unos 45 minutos o hasta que estén tiernos. Colarlos y reservar el agua (té) para el almíbar de alcachofas. Poner los 4 corazones, algunas hojas y tallos en un recipiente y procesar hasta formar un puré.

**Flan:** Hervir la leche con la rama de canela en una olla. Retirar cuando rompa el hervor, sacar la canela y añadir el puré de alcachofas moviendo enérgicamente con una cuchara hasta mezclar bien. Esperar que se enfríe y agregar los huevos y el azúcar. Batir con la batidora eléctrica y reservar.

**Caramelo:** Hacer el caramelo en un molde y una vez listo, alivianarlo con el té de alcachofas, verter en un molde de acero o de cristal (apto para horno). Una vez frío, volcar la mezcla y llevar al horno a baño María durante 30 minutos. Cuando el flan esté cocido, dejar enfriar y desmoldar. Decorar a gusto.

## Artichoke flan

### INGREDIENTS

**FOR THE FLAN:** 1 l milk, 300 g sugar, 6 eggs, 1 cinnamon stick, vanilla extract, 4 *platense artichokes*.

**FOR THE CARAMEL:** 500 g sugar, *artichoke tea*

### PREPARATION

Carefully clean the *platense artichokes*. Cut down 2cm from *stubs* and bring to a boil (45 min) or until soft. Strain and reserve the water (*tea*) to prepare the *artichoke syrup*. Place the four *artichoke hearts* together with some leaves and *stubs* and process until *puree* is formed.

**Flan:** Bring the milk to a boil together with the cinnamon stick. Remove from fire immediately and take out the cinnamon; add *artichoke puree*, mixing and shaking well with a spoon. Let it cool down and add eggs and sugar. Process with electric mixer and save.

**Caramel:** Prepare the caramel in a mold and once ready thin with *artichoke tea*, pour into steel or crystal mold. Put the mold in baking pan filled with water and cook in oven for about 30 min. When the flan is cooked, let it cool down completely and remove from mold. Decorate.

**Cristián Ponce de León**

Chef platense. Presidente Asociación Culinaria con Identidad Regional Argentina.  
*Platense Chef. President of the Culinary Association with Argentinean Regional Identity.*



## Mousse de alcachofas y bizcocho de mandarinas

### INGREDIENTES - Para 4 porciones

**PARA LA MOUSSE** 4 corazones de alcachofas platenses, 200 ml de agua, 75 g de azúcar rubio y jugo de 1/2 limón. 200 cc de crema. 2 hojas de gelatina sin sabor hidratada.

**PARA EL BIZCOCHO DE MANDARINA:** 1 huevo, 30 g de azúcar, 30 g de harina tamizada, jugo de 2 mandarinas.

### PREPARACIÓN

**Para la mousse:** Comenzamos con los 4 corazones de alcachofas ya cocidas de la forma tradicional. Los procesamos en la licuadora hasta lograr una preparación bien lisa. Tamizamos de ser necesario. Realizamos un almibar con 200ml de agua, 75 g de azúcar rubio y jugo de 1/2 limón. Podemos realizar un almibar de peras queda super bien con nuestras alcachofas. Batimos crema de leche a 3/4. Al puré de alcachofas le agregamos el almibar y le agregamos 2 hojas de gelatina sin sabor previamente hidratada. Unificamos la crema montada a la preparación de alcachofas de manera envolvente y refrigeramos por no menos de 3 horas.

**Para el bizcocho de mandarina:** Montamos el huevo con el azúcar y el jugo de mandarinas hasta que espume bien, luego agregamos la harina tamizada y colocamos en placa enharinada y enmantecada. Llevamos a cocción en horno 170 grados. El tiempo depende del horno que utilicemos.

**Para el emplatado:** Cortamos el bizcocho de forma rectangular y sobre el formamos quenelles de nuestra mousse. Podemos decorar con chocolate amargo, avellanas tostadas.

## Artichoke mousse with tangerine biscuit

### INGREDIENTS - Serves four

**FOR THE MOUSSE:** 4 artichoke hearts, 200 ml water, 75 g sugar half lemon juice, 200 cc cream, 2 flavourless dehydrated gelly sheets.

**FOR THE TANGERINE BISCUIT:** 1 egg, 30 g sugar, 30 g sieved flour, juice of 2 tangerines.

### PREPARATION

**Of the mousse:** Cook and process 4 artichoke hearts until preparation is completely smooth. Sieve if necessary. Prepare syrup with the water, sugar and lemon juice. Also pear syrup matches this preparation to perfection. Whip the cream at 3/4. Add syrup and previously hydrated flavourless gelly sheets. Softly incorporate the whipped cream into the artichoke preparation and take to fridge for at least 3 hours.

**Of the Tangerine Biscuit:** Whip the egg with the sugar and tangerine juice until foamy; add sieved flour and pour on greased and floured oven pan. Bake at 170 degrees C, baking time depends on the type of oven used.

**To serve:** Cut biscuit in rectangles and place a spoonful of mousse on top. Dark chocolate and toast hazelnuts can be used for decoration.

**Enrique Pironio**

Cocinero. Restaurante Casa Corazón de City Bell.

Cook. Casa Corazón Restaurant ,City Bell.

# M.E.S.A.

## Menús de Estación con Sabores de Argentina

M.E.S.A. es una iniciativa de A.C.E.L.G.A. para promover el consumo de productos de estación, así como el conocimiento sobre su origen, propiedades, calendario de cultivo, formas de cocinarlo y mucho más. En cada estación, la difusión de los productos culmina con una semana gastronómica, durante la cual cada restaurante participante ofrece un menú propio basado en los productos elegidos. Es un ciclo que se renueva en cada temporada del año y abarca un compromiso amplio con los productores, con el trabajo de los chefs y con los comensales, creando un círculo virtuoso que enriquece a todos. La primera edición se realizó en agosto del año 2016 con el alcaucil como protagonista.

*M.E.S.A. (table), which stands for Menus de Estación con Sabores de Argentina (Season Menus including Argentine Flavors), is an initiative of A.C.E.L.G.A. (Association of Cooks and Gastronomy Entrepreneurs) to encourage the consumption of seasonal products, as well as to raise awareness about their origin, properties, cultivation calendar, cooking methods and more. In each season, the promotion of the products ends with a gastronomic week, during which each participating restaurant offers its own menu including the products selected. This cycle is renewed every season of the year and involves a strong commitment with producers, the work of every chef and guests, thus creating a virtuous circle favoring all parts. The first edition took place in August 2016, having the artichoke as its main character.*

### Participaron los siguientes chefs y restaurantes de A.C.E.L.G.A.:

*The following A.C.E.L.G.A. chefs and restaurants participated in this event:*

- » **1893** - Danilo Ferraz
- » **Basa Basement Bar & Restaurant** - Luis Morandi
- » **Cucina Paradiso** - Palermo y Donato de Santis
- » **La Cabrera** - Gastón Riveira
- » **Los Galgos** - Julián Díaz
- » **Möoi Palermo** - Jessica Lekerman
- » **Naná Rosedal** - Hernán Gipponi
- » **Paraje Arévalo** - Matías Kyriazis
- » **Puratierra Restaurant** - Martín Molteni
- » **Restaurant Tomo 1** - Federico Fialayre
- » **Sucre Restaurant Bar & Grill** - Fernando Trocca
- » **Tegui** - Germán Martitegui
- » **Terrazas Bistró De La Rural** - Roberto y Christian Petersen

Más información en:  
[www.MesaDeEstacion.com.ar](http://www.MesaDeEstacion.com.ar)

- 41.** Alcachofas a la griega porotos, hierbas, emulsión de oliva extra virgen / *Greek style artichokes, beans, herbs, extra-virgin olive oil dressing*
- 42.** Pizza con alcachofa / *Artichoke pizza*
- 44.** Sopa cremosa de papa y alcachofas / *Potato and artichoke creamy soup*
- 46.** Salteado de cordero con alcachofas y habas / *Lamb with artichokes and beans salteado*

### Alcauciles a la griega, porotos, hierbas, emulsión de oliva extra virgen

#### INGREDIENTES - Para 4 personas

4 alcachofas - 1 puerro - 2 cebollas pequeñas - 1/2 zanahoria  
50 g de coliflor - 1/8 de berenjena - 1/6 de zucchini - 1 tomate  
1/2 piel de naranja - 50 ml de aceite de oliva - Agua c/n  
3 dientes ajo - 1 hoja laurel - 200+50 ml vino blanco - Pimienta negra en grano - Semillas de coriandro - Jugo de 1/2 limón  
Orégano fresco - Sal - 4 cdas de porotos alubia cocidos tiernos - Hierbas frescas - 1 huevo - 120 ml aceite oliva.

#### Procedimiento

En una cacerola calentar el agua con aceite de oliva, ajo, laurel, piel de naranja, los 200 ml de vino, las semillas de coriandro y la pimienta. Agregar los corazones de alcachofas y cocinar a tierno. Agregar las cebollitas en cubos de 3 mm x 3 mm; el puerro en rodajas, la zanahoria en cubos pequeños, la coliflor, la berenjena en cubos, el zucchini en cubos, la carne de tomate sin piel en cubos. Llevar a textura firme. Agregar el jugo de limón con el orégano, el resto del vino, dar un hervor, ajustar sal y dejar descansar por dos horas. Mezclar con los porotos. Montar el huevo con aceite de oliva hasta lograr una emulsión total, condimentar. Para el armado del plato, montar los vegetales, agregar las hierbas por encima, tocar con puntos de emulsión y servir.

### Greek style artichokes, beans, herbs, extra-virgin olive oil dressing

#### INGREDIENTS - 4 servings

4 artichokes - 1 leek - 2 small onions - 1/2 carrot - 50 g cauliflower - 1/8 eggplant - 1/6 de zucchini - 1 tomato  
1/2 orange skin - 50 ml olive oil - Water - 3 garlic cloves  
1 bay laurel leaf - 200 + 50ml White wine - Seeds of pepper - Coriander seeds - 1/2 lemon juice - Fresh oregano - Salt - 4 tablespoons of tender cooked beans  
Variety of fresh herbs - 1 egg - 120 ml olive oil.

#### Procedure

In a pot, warm the water together with the olive oil, garlic, bay laurel leaf, orange skin, 200 ml of wine, the seeds of coriander and the pepper. Add the artichoke hearts and cook until tender. Add the onions in cubes of 3 mm x 3 mm; the leek in slices, the carrot in small cubes, the cauliflower, the zucchini in cubes, the tomato without skin in cubes. Blend to a firm texture. Add the lemon together with the oregano, the remaining wine to boiling point, correct salt and let rest for two hours. Mix with the beans. Blend the egg with olive oil to an emulsion, season. To plate, place the vegetables, add the herbs on top; drizzle emulsion drops and serve.

*Martín Molteni - Puratierra restaurant*  
[www.puratierra.com.ar](http://www.puratierra.com.ar)

## Pizza con alcachofa

### INGREDIENTES

#### PARA LA MASA

Harina, 400 g - Agua, 200 ml - Aceite, 50 ml - Sal, 2 cdas. - Levadura, 5 g - Miel, 1 cdita.

#### PARA LA SALSA DE TOMATE

Cebolla, 1/2 - Tomate triturado, 170 g - Aceite de oliva, 1 cdita. - Albahaca, 8 hojas.

**PARA LA COBERTURA** Mozzarella, 300 g - Salsa romesco - Aceitunas negras

### Procedimiento para la masa

Colocar la levadura en una taza con agua tibia y miel, reservar para que active (burbujea).

En una mesa colocar la harina con forma de volcán y agregar en el centro el agua tibia, revolviendo con una cuchara de madera. Agregar el aceite e incorporar la levadura activada integrando todo de a poco formando un gran bollo. Poner la sal y amasar aplastando con los puños y doblando la masa sobre sí misma cada vez que se extienda. Repetir la operación varias veces.

Colocar en un *bow!*, taparlo con un repasador y dejar reposar aproximadamente una hora.

Cuando el bollo haya duplicado su volumen disponer en una mesa enharinada, aplastar con los dedos siempre conservando su forma circular, continuar con un palo de amasar haciendo crecer la masa en forma pareja. Cortar al medio con una rueda cortapasta y colocar cada mitad sobre la parrilla. Cuando se cocine de éste lado retirar y reservar.

### Procedimiento para la salsa de tomate

Para la salsa de tomate sudar la cebolla sin cortar en aceite de oliva a fuego bajo. Cuando cambie de color, agregar el tomate triturado, salpimentar y subir el fuego hasta que rompa el hervor. Cocinar al mínimo 10', retirar del fuego y agregar la albahaca. La salsa no tiene que tener mucho sabor, no debe ser protagonista en la pizza. Puede llevar orégano y/o ají molido.

### Para las alcachofas

Retirar las hojas externas, cortar la punta y parte del tallo dejando sólo la base y el corazón de la alcachofa. Colocar en agua con limón los que están pelados para evitar que se oxiden. Colocar en agua hirviendo por 5 minutos aproximadamente y enfriar en el mismo agua de cocción, donde se pueden guardar para usar posteriormente. Llegado este momento, cortar verticalmente al medio y grillar en la parrilla.

### Procedimiento para el armado de la pizza

Colocar la masa en la parrilla con el lado cocido hacia arriba, cubrir con salsa de tomate y 300 gramos de mozzarella rallada. Colocar en cada una de las ocho porciones medio alcaucil de los grillados previamente. Cuando la masa esté crujiente y la mozzarella derretida, retirar y terminar con salsa romesco y aceitunas negras.

## Artichoke pizza

### INGREDIENTS

#### FOR THE DOUGH

Flour 400 g - Water 200 ml - Oil 50ml - Salt 2 tablespoons - Levadura, 5 g - Honey, 1 teaspoon

#### TOMATO SAUCE

Onion 1/2 - Chopped tomato 170 g - Olive oil 1 teaspoon - Basil 8 leaves

**TOPPING** Mozzarella 300 g - Romesco sauce - Black olives

### Procedure- for the dough

Place the yeast in a cup with warm water and honey, leave to activate (bubbling point).

Spread the flour on a table making a well and add the mild water into the center, stirring with a wooden spoon. Add the oil and incorporate the activated yeast bringing it all together in a big bun. Season with salt and knead pushing with the fists and folding the dough on itself after extending it. Repeat this step many times.

Place in a bowl, cover it with a dishcloth and let it rest for an hour approximately.

When the dough doubles in size, place it on flour-dusted table, push with the fingers keeping its circular form, continue with a rolling pin the dough grow evenly. Cut in halves with a pasta cutter and place each half on the grill. When this side is cooked, take out and reserve.

### Procedure - Tomato Sauce

To make the tomato sauce, sauté the onion uncut in olive oil on a low heat. When it browns, add the chopped tomato, season with salt and pepper and increase the fire until it boils. Cook for 10' on a low fire, remove and add the basil. The sauce must not have a strong flavor; it should not stand out in the pizza. Add oregano and/or ground red pepper, if desired.

### Artichokes

Remove the outer leaves, cut the tips and part of the stems leaving the base and the hearts. Simmer in water with lemon to avoid oxidation. Place in boiling water for 5 minutes approximately and let cool in the same water, where they can be kept until needed. Then, slice vertically in halves and grill.

### Arranging the pizza

Place the dough on the grill with the cooked part upwards, cover with the sauce and 300 grams of grated mozzarella cheese. Arrange half grilled artichokes on each of the eight portions. When the dough is crispy and the mozzarella cheese is melted, take out and finish with the Romesco sauce and black olives.

**Danilo Ferraz - 1893**

FB/1893

## Sopa cremosa de papa y alcachofas, ciboulette y aceite de oliva extra virgen

### INGREDIENTES - PARA LA MASA

1 1/2 kg de papa - 1 1/2 lt de leche - 500 cc de crema de leche - 500 cc caldo de vegetales - 200 cc agua  
6 alcauciles - 200 cc de aceite de oliva - Ciboulette fresco c/n - 2 dientes de ajo.

### Procedimiento

Limpiar las alcachofas (sacarle las primeras tres capas de las hojas externas) y cortar a la mitad. Con una cuchara de café retirar el centro fibroso y reservar en un bowl con agua fría y limón. Terminar la limpieza, escurrir y sellar las alcachofas en aceite de oliva con medio diente de ajo.

Pasarlas a una placa honda, agregar el caldo de vegetales y el fondo de cocción del sellado.

Llevar al horno 180° C por 20 minutos, tapar con papel aluminio hasta que estén tiernos.

Pelar las papas y cortar en cubos de 4 cm aproximadamente. Llevar a una cacerola con la leche, la crema de leche, el agua y el diente de ajo. Cuando rompa hervor salar y dejar a fuego bajo hasta que las papas estén bien tiernas. Colar la mitad del líquido y procesar las papas con el líquido restante (si es necesario, agregar el líquido reservado de la cocción). Debe quedar una crema homogénea.

En un *bowl* de loza disponer la crema de papa, dos medios corazones de alcachofas, ciboulette fresco picado y *touch* de aceite de oliva extra virgen.

## Potato and artichoke creamy soup with ciboulette and zuelo extra-virgin olive oil

### INGREDIENTS

1 1/2 kg potato - 1 1/2 lt milk - 500 cc cream - 500 cc vegetable broth - 200 cc water - 6 artichokes - 200 cc olive oil - Fresh chives as required - 2 garlic cloves.

### Procedure

Clean the artichokes (remove the first three external leaves) and slice in halves. With a coffee spoon, remove the heart and keep in a bowl with cold water and lemon. After cleaning them, drain and seal the artichokes in olive oil together with garlic cloves.

Place in deep tray, add the vegetable broth and the roast drippings.

Cook in the oven at 180° C for 20 minutes, wrap in aluminum foil until they are tender.

Peel the potatoes and cut in 4cm cubes. Peel the potatoes and cut them 4 cm cubes approximately. Boil in a pot with the milk, cream, water and the garlic cloves. When the water boils, season with salt and let rest in a low fire until the potatoes are tender. Strain half part of the liquid and blend the potatoes together with the remaining liquid (if required, add the roast drippings set aside). The result must be a homogeneous cream.

In a bowl pour the potato cream, two artichoke halves, freshly sliced chives and a touch of extra-virgin olive oil.



*Magalí Zanchi - Los galgos bar*  
*FB/LosGalgosBarNotable*

## Salteado de cordero con alcauciles y habas

### INGREDIENTES - Para 2 personas

200 g de cordero (puede ser la pata trasera, la paleta sin grasa y sin nervios) - 4 alcachofas - 200 g de habas 2 cebollas de 120 g cada una - 4 o 5 hongos frescos del tipo Portobello - 50 cc de aceite de oliva virgen extra - 2 dientes de ajo pelados y cortados al medio 3 hojitas de romero - 1/2 cda de perejil picado

### Procedimiento

Cortar el cordero en lonjas finas de 2 mm x 2 cm x 2 cm.

Limpiar y cortar en cuartos las alcachofas. Blanquear las habas, sacar la primera piel y luego la interior. Pelar y cortar las cebollas por la mitad y luego en cuartos. Quitar el tallo de los hongos y sacar la piel a los sombreros.

Colocar el aceite de oliva en una sartén, agregar los ajos y cuando empiece a hacer burbujas echar los alcauciles y rehogarlos con una cucharada de agua. Cuando se empiecen a tiernizar, agregar las habas, las 3 hojitas de romero y la mitad del perejil.

En el momento en que las habas estén a punto, retirar la sartén del fuego.

En una sartén limpia poner 25 cc de aceite de oliva y saltear rápidamente la cebolla. Agregarlas a las alcachofas.



En la sartén de las cebollas, poner 1 cucharada de aceite y saltear los hongos rápidamente. Agregarlos a los demás ingredientes.

Siempre en la misma sartén sin lavar, saltear los trocitos de cordero en el menor tiempo posible. Salpimentar. Juntar todos los ingredientes en un golpe de sartén para integrar su sazón.





## ***Lamb with artichokes and beans salteado***

### **INGREDIENTS - 2 servings**

200 g of lamb (rear leg, shoulder, clean of any grease or nerves) - 4 artichokes - 200 g beans - 2 120 g onions - 4 o 5 fresh Portobello mushrooms - 50 cc extra-virgin olive oil - 2 garlic cloves, sliced in halves - 3 rosemary leaves - 1/2 teaspoon of chopped parsley

### **Procedure**

Cut the lamb into thin 2 mm x 2 cm x 2 cm. slices.

Clean and cut the artichokes in four parts. Blanch the beans; remove the outer skin and the interior one. Peel and cut the onions in halves and, then, in quarters. Remove the mushroom stems and y peel the caps.

Put olive oil in a pan, add the garlic and, when it starts bubbling, place the artichokes and drizzle with a spoon of water. As they become tender, add the beans, the 3 rosemary leaves and half part of the parsley.

When the beans are tender, remove from the fire.

In a clean pan, pour 25 cc olive oil and give the onion a quick fry. Add the artichokes.

In the pan where the onions rest, add a teaspoon of olive oil and quickly sauté the mushrooms. Add them to the rest of the ingredients.

Using the same pan, give the slices of lamb a quick sautéing. Season with salt and pepper. Join all the ingredients in the pan to blend flavors.

***Federico Fialayre - Tomo I***

*www.tomo1.com.ar*



# Agradecimientos

---

## Personas que colaboraron en la preparación de la información:

María Florencia Celma en la edición. Revista *Conciencia Rural*.

Laura Álvarez Burgos. *El Nuevo Agro*.

Cristián Ponce de León, Diego Cortez, Patricia Coutois, Santiago Palma. Recetas y fotografía.

## Establecimientos de:

Ulderico Agostinelli, Carlos Didomenicantonio, Adrián Gattini. Marcelo Giampieri, Mancuso Hermanos, Bruno Simonetti y Gonzalo Villena. Establecimientos de productores de alcachofas pertenecientes al Grupo de Productores “Alcachofas Platenses” .

Fotografía Máximo Bontempo INTA. Belén Kippes. Guía de Mesa en Mesa.

Dr. Pablo Morón; Cr. Ambrosio Pons Lezica; Ing. Agr. Martín Lazaro - Ministerio de Agroindustria de la Nación.

Lic. Carla Desimone - Ministerio de Agroindustria de la Provincia de Buenos Aires.



Secretaría de Agricultura,  
Ganadería y Pesca



Ministerio de Economía  
**Argentina**