Les recettes du

Le Potager Coudoux

ARTICHAUT VIOLET À L'ITALIENNE :

INGRÉDIENTS POUR 4p.

- 8 petits artichauts violets
- 50 g de parmesan râpé
- 20 g de beurre
- 10 cl d'huile
- 10 cl d'eau
- 2 gousses d'ail
- 10 brins de persil plat
- 2 cuillère(s) à soupe de chapelure
- le jus d'un citron
- sel et poivre

Note

À déguster chaud.

PRÉPARATION :

1 /Lavez les artichauts, éliminez les premières feuilles extérieures. Raccourciez de 1/3 l'ensemble des feuilles restantes.

2 / Coupez les artichauts en huit et retirer le foin. Laissez-les tremper dans de l'eau additionnée de jus de citron.

3 / Épluchez l'ail et hachez-le finement. Ciselez les feuilles de persil. Égouttez les artichauts.

4 / Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez le beurre et mettez les artichauts à dorer.

5 / Incorporez l'ail, le persil, puis arrosez de 10 cl d'eau. Salez. Poivrez.

6 / Faites cuire 35 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

7 / Mélangez le Parmesan et la chapelure puis en saupoudrer les artichauts.

8 / Faites cuire 5 minutes supplémentaires et servir vos petits artichauts violets à l'italienne chauds.