

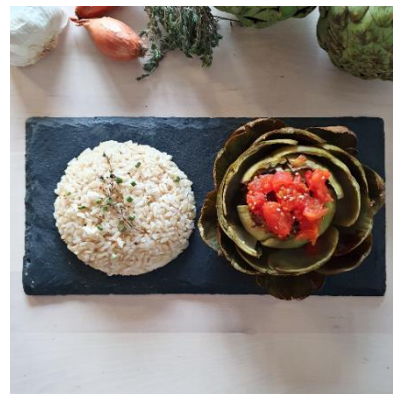
Artichauts farcis à la viande et aux petits légumes

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heure et 15 minutes

Prix par personne : 4.10 CHF



Ingrédients

- 4 Artichauts
- 200g Viande hachée
- 200g Champignons de Paris
- 2 Echalotes (40g)
- 2 Tomates moyennes (270g)
- 1 Gousse d'ail
- 2 tranches Mie de pain complet (100g)
- 40 ml Lait entier
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150g Riz complet cru
- 1 Œuf
- ½ Citron bio
- Quelques branches Thym, laurier
- Sel, poivre selon goût

Préparation

1. Préchauffer le four th.6 (180°C).
2. Couper la queue de l'artichaut et retirer les 2 premières rangées de feuilles autour de la base. Ecarter légèrement les feuilles. Couper le demi-citron en lamelles et citronner les artichauts avec une lamelle. Faire bouillir de l'eau avec les lamelles de citron restantes et blanchir les artichauts 10 minutes.
3. Tailler l'extrémité des feuilles « piquantes » et retirer le foin (partie « poilue » de l'artichaut) avec une petite cuillère. Réserver les artichauts « creusés ».
4. Peler les tomates en les plongeant dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes. Les couper en petits cubes.
5. Tremper la mie de pain dans le lait. Assaisonner.
6. Sauter les champignons hachés avec les échalotes et la gousse d'ail dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter la viande hachée et la mie de pain.
7. Séparer le blanc du jaune d'œuf. Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf et mélanger.
8. Farcir les artichauts de cette préparation et disposer dans un plat à gratin.
9. Arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter les cubes de tomates pelées, le thym et laurier, et enfourner pendant 1 heure à couvert (avec du papier cuisson).
10. Pendant ce temps, faire cuire le riz complet à l'eau selon les instructions du paquet. Servir chaud avec les artichauts farcis.

※ Bon à savoir

Pour bien choisir l'artichaut, il faut savoir que celui-ci doit être lourd et ferme, avec des feuilles bien serrées les unes contre les autres. Si celles-ci sont ouvertes, c'est qu'il est trop mûr.

Astuce : parer un artichaut



La recette filmée



Emma Biolley, Estelle Cattin, Mickael Chabloz, Maeva Heinzen, Elisa Hérault, Larissa Lepori