



Légumes variés

Artichauts en barigoule



1h15 **45 min** **30 min** **0** **412**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les artichauts

4 **Artichaut**
250 g **Mélange forestier**
100 g **Lard fumé**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Oignon(s)**
2 **Carotte(s)**
15 cl **Vin blanc**
10 cl **Huile d'olive**
1 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**
1 **Citron(s)**
1 **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des artichauts

- 1 Couper la queue des artichauts bien lavés à environ 2 cm de la base, et effeuiller les plus grosses feuilles en partant de la base vers la tête.
- 2 Couper les feuilles aux 2/3 de leur hauteur.
- 3 Peler les queues d'artichauts à l'aide d'un petit couteau afin de les égaliser avec la base des feuilles.
- 4 Couper les artichauts en 4 et enlevez le foin.
- 5 Le foin est la seule partie de l'artichaut qui ne soit pas comestible.
- 6 Mettre les artichauts à tremper dans de l'eau citronnée afin qu'ils ne noircissent pas en attendant la cuisson (les artichauts s'oxydent vite).
- 7 L'oxydation n'altère pas le goût des artichauts mais les rend moins présentables.

Étape 2

Montage du plat

- 1 Nettoyer les champignons et les couper en quartiers.
- 2 Oter le pied s'il est abimé.
Tailler le lard en lardons et faire blanchir.

- 3**
- 4** Eplucher les carottes et les couper en rondelles.
- 5** Eplucher l'ail et l'oignon puis les émincer.
- 6** Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire revenir les artichauts à feu vif pendant 3 minutes. Ajouter les carottes puis les lardons et les oignons.
- 7** Ajouter les champignons, les aromates et mouiller avec le vin blanc. Rajouter de l'eau afin de recouvrir les artichauts de liquide.
- 8** Couvrir la cocotte et laisser cuire à feu doux pendant une trentaine de minutes.
- 9** Surveiller et remuer de temps en temps afin que les artichauts n'accrochent pas.
- 10** Si les artichauts accrochent, rajouter un peu d'eau.
- 11** Au bout de 30 minutes, découvrir la cocotte et faire réduire à feu moyen le jus de cuisson restant.
- 12** Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Étape 3

Dressage

- 1** Retirer la cocotte du feu et servir aussitôt.