

Mes recettes avec les artichauts

Je m'appelle :

J'aime



Feuilles d'artichaut



Cœur d'artichaut



Soupe d'artichaut



Purée d'artichaut



Cake artichaut/chèvre/
tomate



J'apprendrai
à aimer

Soupe d'artichauts

Ingrédients (4 personnes)

8 fonds d'artichauts (frais, en boîte ou surgelés)

2 grosses pommes de terre

1 oignon

80 cl d'eau et 1 bouillon de volaille (ou de légumes)

15 cl de crème liquide, sel, poivre

Etapes de préparation :

1. Coupez en gros morceaux les fonds d'artichaut égouttés.
2. Mettez-les dans une grande casserole avec l'oignon, les pommes de terre coupées en cubes et l'eau.
3. Faites cuire 20 minutes à couvert, à la reprise de l'ébullition.
4. Mixez (si les fonds d'artichaut sont trop fibreux, vous pouvez les passer auparavant dans un tamis)
5. Ajoutez la crème liquide et servez aussitôt.



Purée d'artichauts

Ingrédients (4 personnes)

8 fonds d'artichaut (frais, en boîte ou surgelés)

2 pommes de terre

100 ml de lait

1/2 citron

1 cs d'huile d'olive, sel et poivre

Étapes de préparation :

1. Coupez en gros morceaux les fonds d'artichaut égouttés et les pommes de terre.
2. Mettez-les dans une casserole d'eau et faites cuire 15 à 20 minutes à couvert.
3. Passez les artichauts et les pommes de terre dans un presse purée, puis ajoutez le citron, le lait et l'huile d'olive
4. Salez, poivez, puis faire cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une purée. Servez aussitôt.

Si vous prenez des artichauts frais, faites les cuire jusqu'à ce que les feuilles se détachent facilement, puis passez à l'étape 3. Vous pouvez aussi récupérer la chair d'artichaut sur chaque feuille, en la raclant avec un couteau. Dans ce cas, un artichaut complet suffit par personne.



Cake artichaut chèvre et tomate

Ingrédients (6 personnes)

5 ou 6 fonds d'artichauts (frais, en boîte ou surgelés)
3 œufs
100ml de lait
2 cuillère à soupe d'huile d'olive

200g de farine
2 tomates
1/2 bûche de chèvre
1 sachet de levure

Etapes de préparation :

1. Préparez la pâte à cake en mélangeant tous les ingrédients (Œufs, lait, huile, levure et farine petit à petit pour éviter les grumeaux).
2. Coupez en petits morceaux les fonds d'artichauts (déjà cuits), les tomates et le chèvre. Incorporez le tout à la pâte.
3. Beurrez un moule à cake, y verser la préparation.
4. Cuisson à 200°C pendant 30 minutes

