



Artichauts farcis à la provençale de ma maman !



Pour 4 personnes :

4 artichauts violets (plus petits et plus goûteux que les verts), 300g de viande hachée, 2 oeufs durs, 1 oeuf frais, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 cuillères à soupe de persil haché, pain rassis, lait, 500 d'épinards hachés (décongelés), sel, poivre, huile d'olive.

Préparation :

Coupez les queues des artichauts. Enlevez les mauvaises feuilles et les dépointer à l'aide de ciseaux. Coupez les artichauts en deux dans le sens de la longueur. Ôtez le coeur pelucheux en veillant à ne pas en laisser dans les recoins. S'il y a des feuilles dures au centre, ne pas hésiter à les enlever aussi. Lavez les et laissez les dans une passoire pour qu'ils s'égouttent.

Préparer la farce:

Dans un grand saladier, mélangez les oeufs durs écalés et hachés en très petits morceaux, la viande hachée, les oignons émincés puis hachés, les gousses d'ail pressées et le persil. Ajoutez le pain rassis (que vous aurez au préalable laissé tremper dans un peu de lait pour qu'il ramollisse), égoutté et émiétté.

Remuez correctement et ajoutez ensuite l'oeuf frais, puis les épinards. Salez et poivez et gouttez. (L'assaisonnement est crucial, sinon vous risquez d'être déçu par la fadeur du plat)



Farcir les artichauts :

Mettre de la farce entre chaque feuille (en allant jusqu'au fondà ainsi que dans le coeur. C'est l'étape la plus longue de la préparation.

Mettre les artichauts dans un faitout (cuisson 50 minutes à partir du moment où l'eau bout) ou dans une cocotte minute (cuisson 25 minutes à partir du moment ou la soupape chuchote) et rajoutez de l'eau jusqu'au niveau des artichauts. Salez l'eau et parsemez d'un filet d'huile d'olive.

Mettre à cuire à feu moyen puis finir la cuisson sur feu doux.

Maman ajoute des tranches de lards sur les artichauts farcis pendant la cuisson. Moi je n'en ai pas mis, mais je suppose que ça doit aider à relever le goût!!!

Ce plat de mange avec les doigts, c'est bien plus facile....

Bon appétit!