ARTICHAUT PARMENTIER

Consommer avec facilité un artichaut intégral, avec les propriétés hépatoprotectrices de la cynarine dans les feuilles (favorise la digestion des graisses). L'artichaut est aussi riche en fibres solubles (inuline), prébiotique favorisant le développement de la flore intestinale (troubles du transit).

4 artichauts
4-5 Pommes de terre
2 oeufs
2 càc huile d'olive
épices, aromates
Sel - poivre

30 minutes
30-40 minutes
4 portions

1. Couper le bout de la tige qui a un peu séché et laver les artichauts sous l'eau en tapant le bout des feuilles pour mieux les écarter et faire passer l'eau de lavage. Puis mettre à cuire à l'autocuiseur avec un peu d'eau, 15-20 minutes selon la grosseur.

2. Cuire, peler et écraser quelques pommes de terre (environ la même quantité que les artichauts

3. Une fois les artichauts cuits, les mettre à refroidir avant de les manipuler

4. Par exemple, égouttés dans une passoire

5. Récupérer le jus qui contient les principes actifs

6. Les artichauts refroidis, défaire les feuilles pour les gratter une à une (étape qui demande un peu de patience)

7. Pour les feuilles du centre, on peut couper directement leur base très tendre

8. Récupérer la chair des feuilles en grattant à la cuillère

9. Séparer la chair des feuilles (purée) et le reste (cœurs et tiges) qui sera utilisé autrement

10. Mélanger la purée d'artichaut (feuilles) aux pommes de terres écrasées (approximativement en quantités équivalentes)

11. Ajouter à cette pâte, les œufs, le sel et le poivre (éventuellement des aromates ou épices)

12. Une fois la pâte homogène, déposer des tas du même nombre que les d'artichauts utilisés, sur du papier sulfurisé, dans un plat ou la plaque du four. Donner une forme ronde à la cuillère et creuser en tassant le milieux.

13. Enfourner à 180-200°C environ 15-20 minutes (le temps que les formes deviennent compactes)

14. Retirer du four et placer dans des assiettes individuelles (ou un plat unique)

15. Il ne reste qu'à garnir le creux au centre, avec le reste des artichauts réservé (cœurs + tiges) coupés en petits morceaux

16. Ajouter sur l'artichaut nature un peu d'huile d'olive

17. Ajouter une pincée de sel, ail des ours (ou autre aromate)

18. Servir chaud

19. Ce plat à l'allure de cœur d'artichaut reconstitué est très agréable, d'autant qu'il est facile à manger.