

# ARTICHAUTS POMMES DE TERRE PERSILLÉS

ARTICHAUTS POMMES DE TERRE PERSILLÉS recette douce et fondante pour ce légume-fleur qu'est l'artichaut, aux propriétés dépuratives du foie et riche en fibres solubles, un prébiotique pour le transit intestinal. Les pommes de terre combleront la satiété.

4 artichauts  
1 citron (jus)  
1 kg Pommes de terre  
2-3 càs huile d'olive  
1 bouquet persil  
5-6 gousses ail

Sel - poivre



🕒 30 minutes  
🔥 30-40 minutes  
🍴 4 portions



1. Préparer un jus de citron



2. Enlever les feuilles dures autour des artichauts



3. Couper les bouts des feuilles restantes au 1/3 de la base



4. Éplucher la base tout autour de la tige



5. Couper en 4 et ébarber au centre



6. Arroser de jus de citron pour éviter l'oxydation (noircissement)



7. Filmer à l'abri de l'air et réserver



8. Éplucher les pommes de terre



9. Couper en gros cubes



**10.** Faire chauffer un fond d'huile d'olive



**11.** Plonger les artichauts qui vont dorer à feu doux à moyen, pendant 10 minutes (surveiller constamment)



**12.** Pendant ce temps, préparer un bouquet de persil et quelques gousses d'ail, pour les mixer



**13.** Ajouter les pommes de terre aux artichauts et bien mélanger dès que les artichauts sont dorés



**14.** Ajouter la persillade et mélanger



**15.** Mouiller avec un bol d'eau, pour que les légumes cuisent dans la vapeur d'un jus de fond



**16.** Saler, poivrer, mélanger



**17.** Couvrir et laisser cuire à l'étouffée à feu doux, pendant au moins 20 minutes



**18.** Surveiller de temps en temps que l'eau ne s'évapore pas trop vite, ce qui accrocherait au fond. Dès que les légumes sont fondants sous la fourchette, le plat est prêt.



**19.** Dresser et consommer chaud ou tiède