



Artichauts farcis et riz à l'égyptienne & Polpette et pommes de terre calabraises

Artichauts farcis et riz à l'égyptienne (pour 4 personnes)

- 1 kg de fonds d'artichauts (surgelés)
- 700 g de haché de boeuf
- 1 petite boîte de tomates pelées
- Concentré de tomates
- 2 tartines de pain rassis (sec)
- 5 oeufs
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 1 botte de persil
- Thym et laurier frais
- 1/2 càc de cumin
- Huile d'olive
- Farine
- Sel
- Poivre du moulin

Pour le riz à l'égyptienne :

- 2 càs d'huile d'olive
- 1 verre de vermicelles
- 3 verres de riz
- sel
- poivre



- 1/ Décongelez les fonds d'artichauts, rincez-les, essorez-les et posez-les sur une assiette.
- 2/ Mélangez la viande avec le persil haché, l'oignon et l'ail émincés, le thym, le laurier, le sel et le poivre.
- 3/ Trempez le pain rassis dans l'eau pour qu'il s'imbibe, ôtez la croûte et essorez la mie. Ajoutez le pain et 3 oeufs entiers à la viande. Farcissez les artichauts et aplatissez la farce en tassant bien.
- 4/ Mettez de l'huile dans une casserole et de la farine dans une assiette. Battez 2 oeufs entiers avec 1 càc d'eau.
- 5/ Farinez le côté farce, puis passez dans l'oeuf battu. Faites ensuite frire à la poêle le côté farce uniquement. Réservez.
- 6/ Riz : faites chauffer l'huile dans une casserole puis ajoutez les vermicelles et laissez-les griller (attention ça va très vite !!!) sans cesser de remuer. Ajoutez le riz et laissez griller 3 min, toujours en remuant. Ajoutez enfin 5 verres d'eau tiède. Salez, couvrez et laissez cuire à feu très doux environ 15 min (jusqu'à l'évaporation de toute l'eau). 4'
- 7/ Videz l'huile de la poêle et posez-y les artichauts, côté artichaut cette fois. Ajoutez une càs d'huile, le jus du citron, les tomates pelées, le concentré de tomates, le cumin, le sel et le poivre. Couvrez d'eau et laissez mijoter doucement pendant 10 minutes.
- 8/ Dressez les artichauts, nappez-les de sauce et accompagnez du riz à l'égyptienne.

Polpette et pommes de terre calabraises (pour 4 personnes)

- 1/2 baguette de pain rassis
- 600 g de haché de veau
- 1 gousse d'ail
- 1 oeuf
- 100 g de parmesan ou de Grana Padano
- 1 demi-botte de persil
- 1 aubergine
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin
- 1 càs de farine



Pour les pommes de terre à la calabraise :

- Pour 4 personnes :
- 800 g de pommes de terre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 200 ml d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

- 1/ Pommes de terre : coupez les poivrons en 2, évidez-les et coupez-les en lamelles d'1cm d'épaisseur. Epluchez les pommes de terre et coupez-les de la même façon que les poivrons. 3-4'
- 2/ Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, puis ajoutez les pommes de terre et les poivrons, salez, poivrez et faites rissoler à feu moyen. Remuez de temps en temps. 1'
- 3/ Polpette : Trempez le pain dur dans de l'eau pour qu'il ramollisse et essorez-le.
- 4/ Epluchez l'aubergine, faites-la bouillir jusqu'à ce qu'elle soit complètement molle. Essorez-la.
- 5/ Mettez le pain, la viande, la gousse d'ail hachée, les têtes de persil, l'oeuf, le parmesan râpé ainsi que l'aubergine dans un grand saladier.
- 6/ Mélangez le tout avec les mains afin d'obtenir un mélange uniforme, veillez à bien écraser l'aubergine. Salez et poivrez. Votre mélange doit être assez consistant (pas trop non plus).
- 7/ Formez de petites boules d'environ 4 cm de diamètre. Si vous voyez qu'elles ne tiennent pas, rajoutez une càs de farine à la préparation.
- 8/ Mettez un gros fond (1cm) d'huile dans une poêle et faites-y frire les polpette jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur marron foncé.
- 9/ Servez les polpette avec les pommes de terre à la calabraise.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_artichauts-farcis-et-riz-a-l-egyptienne-polpette-et-pommes-de-terre-calabraises?id=9196483&emissionId=5931