



Variations sur l'artichaut

1. Artichaut vinaigrette (pour 1 pers)

- 1 artichaut
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de persil haché
- 1 c à c de ciboulette hachée
- 1 c à c de jus de citron
- Sel, poivre

Préparation de l'artichaut vinaigrette

1. Nettoyez l'artichaut et réservez.
2. Parez l'artichaut à l'aide d'un économe et de ciseaux.
3. Cuisez à l'eau bouillante salée et acidulée jusqu'à ce que le fond soit cuit. Testez à l'aide d'une pointe de couteau.
4. Egouttez et laissez refroidir. Enlevez le milieu des feuilles et le foin pour dégager le cœur.
5. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette et au moment de servir, versez-la dans l'artichaut.

2. Fond d'artichaut farci (pour 1 pers)

- 1 fond d'artichaut cuit
- 2 champignons de Paris
- 1 c à c d'échalote hachée
- 1 c à s de jambon d'Ardenne finement émincé
- 1 c à c de persil haché
- 1 dl de crème fraîche
- 1 pointe d'ail haché
- 25 g de comté piquant râpé
- 20 g de beurre
- Sel, poivre du moulin



Préparation du fond d'artichaut farci

1. Dans une sauteuse, faites légèrement dorer l'échalote hachée, ajoutez ensuite le champignon de Paris concassé, faites sauter vivement pour éliminer un maximum d'eau.
2. Ajoutez le jambon, la pointe d'ail, la crème et le persil. Assaisonnez sel et poivre. Attention le jambon sale déjà la préparation !
3. Laissez mijoter quelques instants. Remplissez le fond d'artichaut de cette farce et saupoudrez de comté piquant râpé.
4. Faites gratiner sous un grill bien chaud et servir.

3. Risotto aux artichauts (pour 4 pers)

- 4 fonds d'artichaut cuits
- 2 tasses à thé de riz « carnaroli »
- 2 litres de bouillon de volaille
- 1 échalote hachée
- 4 c à s de queues de persil émincées
- 50 g de beurre
- 150 g de parmesan à râper ou en copeaux
- Sel, poivre du moulin

Préparation du risotto aux artichauts

1. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et faites-y fondre l'échalote hachée. Lorsqu'elle est bien transparente, ajoutez-y le riz et faites-le perler, c'est-à-dire enrobé de beurre, le grain devient transparent.
2. Sur un feu doux, mouillez alors avec le bouillon de volaille chaud et mélangez quasiment continuellement pendant la cuisson. Ajoutez progressivement le bouillon. (LE RIZ NE PEUT JAMAIS ETRE SEC). Après 5 minutes de cuisson, vous pouvez ajouter les queues de persil.

3. Lorsque le riz est à point (UN RISOTTO CUIT TOUJOURS 18', JAMAIS PLUS, PARFOIS MOINS). Ajoutez les fonds d'artichauts émincés et terminer avec le parmesan. Vous pouvez ajouter un ravier de parmesan sur la table.
4. Servir sur des assiettes plates (JAMAIS CREUSES, CE N'EST PAS UNE SOUPE).
5. Le risotto se mange à la fourchette, pas à la cuillère !!!!

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_variations-sur-l-artichaut?id=8092476&emissionId=5931