Fonds d'artichaut garnis aux légumes et à l'huile d'olive

C'est la saison des artichauts et j'avais promis à Marie Hascoët, notre chère déléguée Grand-Ouest, de vous donner la recette des artichauts garnis de légumes et cuits à l'huile d'olive.
Un plat qui se mange froid.
C'est une recette simple mais assez longue à faire. Mais c'est tellement bon !

Ingrédients pour 4 personnes

4 gros artichauts (idéalement les bretons, carottes, pommes de terre, oignons type cébette (oignons nouveaux) ou mieux si vous trouvez de tout petits oignons grelots, des petits pois, de l'aneth et un demi-citron.
Sel, poivre, huile d'olive.

Etape 1

Préparer un saladier avec de l'eau, du jus de citron et les citrons qu'on laisse dans l'eau du saladier (ceci est important car l'eau citronnée empêche les artichauts de noircir, et surtout, qu'il faudra plus tard frotter chaque artichaut avec le citron pour l'empêcher de noircir.
Enlever (je devrais dire arracher) les feuilles des artichauts. Retirer la barbe à l'aide d'une cuillère en forçant un peu, car c'est dur à faire…
Pour une jolie présentation, « toiletter » les bords des fonds d'artichaut avec un couteau.
Frotter les fonds d'artichaut avec le citron avant de les plonger dans l'eau citronnée.

Etape 2

Mélanger les légumes coupés en tout petits dés, ajouter l'aneth ciselé, garnir chaque fond avec le mélange obtenu.
Vous pouvez aussi utiliser le cœur des queues d'artichaut, au lieu de les jeter, car, le cœur de la tige est tendre et tout à fait comestible.

Etape 3
Placer les fonds garnis dans une sauteuse, compléter avec le reste des légumes, saler et poivrer à votre goût, arroser copieusement d'huile d'olive et ajouter de l'eau pour tout couvrir. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
.

Etape 4
Laisser refroidir et dresser les fonds dans un plat, entourer les avec le surplus de légumes et arroser avec l'huile restante de la cuisson.

Une minute d'inattention et le tout a été trop cuit et noirci !
J'ai honte ! mille excuses !

J'ai décidé de refaire la recette avec un seul artichaut, pour que je puisse quand même vous présenter le résultat et comment cela devrait se présenter.

Voici donc le résultat final !

J'espère que nos amis bretons apprécieront. Bon appétit !

N'hésitez pas à contacter le chef si vous avez des questions sur ses recettes : remy.arca@outlook.fr