Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Carciofi alla romana - Petits artichauts à la romaine

Ingrédients

1 oeuf, 8 artichauts poivrade, 10g de chapelure, 1 gousse d' ail, 2 branches de menthe, 10 cl d'huile d'olive, Sel , Poivre noir du moulin,

Préparation

Peler et hacher l'ail après l'avoir dégermé.
Battre l'oeuf. Laver et hacher la menthe. Réserver.
Couper le haut des artichauts sur 2 cm, arracher les grosses feuilles du tour et couper le fond en gardant 4 cm de queue. Avec un couteau aiguisé, retirer le haut des feuilles, en ne laissant que les parties tendres de l'artichaut et le coeur. Faire une ouverture dans le centre de l'artichaut et retirer le foin s'il y en a déjà; si l'artichaut est jeune, cela ne sera pas nécessaire.
Peler les queues réservées et les hacher finement. Mélanger avec l'oeuf battu, la chapelure, l'ail, la menthe, sel, poivre et l'huile d'olive. Verser la farce au centre des artichauts.
Poser les artichauts, dans une petite casserole, tête en bas, en les serrant bien les uns contre les autres.
Les couvrir à moitié d'eau et à moitié d'huile d'olive. Porter à frémissements et laisser cuire 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Vérifier la cuisson avec la pointe d'une brochette.
Ces artichauts se mangent chauds ou froids

Notes :