

... AU DEJEUNER

RECETTE du MARDI 21 avril

Poêlée fondante artichauts et pommes de terre

Ingrédients 4 personnes

- 4 artichauts
- Le jus d'un citron
- 1 kg de pommes de terre
- 4 CS d'huile d'olive
- 1 bouquet persil
- 6 gousses ail



PRÉPARATION : 15 mn

- Oter les feuilles dures autour des artichauts. Couper les bouts des feuilles restantes au 1/3 de la base puis éplucher la base autour de la tige. Couper le tout en 4 et ébarber au centre. Arroser les artichauts de jus de citron. Filmer à l'abri de l'air et réserver.
- Laver, éplucher les pommes de terre puis les couper en gros cubes.
- Verser l'huile d'olive dans une grande poêle et faire dorer les artichauts à feu moyen pendant 10 minutes en remuant.
- Hacher le persil et les gousses d'ail très finement. Réserver.
- Ajouter les pommes de terre et la persillade aux artichauts et bien mélanger. Mouiller avec un bol d'eau, pour que les légumes cuisent dans la vapeur d'un jus de fond. Saler, poivrer, et continuer à mélanger.
- Couvrir et laisser cuire à l'étouffée à feu doux, pendant 25 minutes.
- C'est prêt !

Pour accompagner une viande ou selon, rajouter des lardons.



**BONNE
DEGUSTATION !**