

ARTICHAUTS FARCIS

*3 artichauts
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
6 champignons émincés
1 tomate en dés
1 bouquet de marjolaine
1 bouquet de persil
3 biscottes réhydratées
25g de levure maltée en paillettes
sel - poivre
huile d'olive*

Cuire les artichauts dans de l'eau bouillante salée pendant 30 minutes. Égouttez-les ensuite, le calice vers le bas. Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile et y faire revenir l'oignon, l'ail, les champignons et la tomate. Saler et poivrer au goût, ajouter les biscottes essorées et laisser cuire un petit quart d'heure. Dans un robot ménager, mixer les légumes avec la levure et les herbes aromatiques. Écarter les feuilles des artichauts, enlever toutes celles du centre, de couleur rouge, ainsi que le foin. Remplir les artichauts de la farce, les placer dans un plat à four, avec un filet d'huile d'olive et les faire cuire une vingtaine de minutes à 200°. Vous pouvez servir les artichauts avec des pommes de terre vapeur, et de la sauce béchamel aux champignons.