

primo  
piatto

## 4 | CARCIOFI ALLA ROMANA

Mise en place et préparation: env. 1 h  
Cuisson au four: env. 30 min  
Pour une grande braisière avec couvercle

ARTICHAUTS FARCIS

2½ litres d'eau

1 citron non traité, en rondelles mettre dans une grande casserole

4 gros artichauts (d'env. 500 g)

casser les tiges juste au-dessous du pédoncule, supprimer 3 à 4 rangées de feuilles inférieures. Raccourcir d'env. ⅓ la pointe des autres feuilles. Plonger aussitôt les artichauts dans l'eau, porter à ébullition, baisser le feu, laisser bouillonner env. 15 minutes. Retirer, égoutter. Retirer le «foin» avec une cuillère parisienne

1 oignon, haché finement

1 gousse d'ail, pressée

2 tomates, mondées, épépinées,  
en petits dés

3 c. à soupe de chapelure

3 c. à soupe de persil plat,  
coupé grossièrement

1 c. à soupe de menthe,  
coupée grossièrement

½ c. à café de sel, un peu de poivre

bien mélanger le tout, farcir les artichauts. Les déposer dans la braisière

2 dl de bouillon de légumes

1 dl de vin blanc (p.ex. frascati) ajouter

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 citron non traité, tout le jus arroser les artichauts

**Cuisson:** env. 30 min à couvert au milieu du four préchauffé à 180°C.

**Par personne:** lipides 10 g, protéines 5 g, glucides 12 g, 700 kJ (167 kcal)



### Carciofi et Carciofini

L'artichaut est un chardon domestiqué et cultivé. Ses boutons de fleurs (carciofini) sont très tendres. Emincés à la mandoline, ils peuvent même se déguster crus. En revanche, les artichauts parvenus à maturité (carciofi) se mangent toujours cuits car leurs feuilles sont plus coriaces. Légume-fleur au cœur tendre, l'artichaut cache sous son foin un fond très prisé.