

Provence Magazine

La provence pour ceux qui y vivent !



Bienvenue dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**
recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

BARIGOULE d'Artichauts

Ingrédients : pour 4 personnes : 16 artichauts "petits marseillais ou violets" - 1 oignon blanc - 5 carottes - 3 gousses d'ail - 200 gr de dès de petit salé - 75 cl de vin blanc - 1 bouquet garni - 2 bardes de lard - 2 jaunes d'oeuf - sel - poivre - poudre de muscade - 1 tranche de jambon cuit - persil haché

Grande classique du printemps, cette recette ne se justifie qu'avec la variété "petit marseillais ou petits violets" de l'artichaut dans la mesure où ses dimensions doivent impérativement être réduites.

Commencer par retirer les 2 ou 3 premières feuilles de chacun, couper les tiges au ras du bourgeon, couper les pointes de chaque artichaut sur 1,5 cm au minimum et retirer avec la pointe du couteau la barbe centrale. Disposer tous les artichauts -tels des petits verres -dans un plat à gratin (aux dimensions suffisantes) dont on aura enduit l'intérieur de beurre. Dans un fait-tout faites roussir l'oignon haché très fin et l'ail écrasé. Ajouter les carottes coupées en mini cubes, les dès de petit salé, la tranche de jambon en miettes et les jaunes d'oeuf écrasés. Ajouter une noix de beurre, saler, poivrer et mettre la poudre de muscade - tourner avec une cuillère en bois. Saupoudrer d'un peu de sucre en poudre et ajouter 1/3 du vin blanc. Chauffer 5 minutes à flamme moyenne.

Garnir chaque artichaut de cette farce après avoir mis une goûte d'huile d'olive dans chacun. Répandre ensuite le reste de vin blanc et si besoin le restant de farce et de l'eau de façon à ce que les artichauts ne soient pas noyés, ni flottants. Mettre le plat couvert à four chaud pendant une demi-heure.

Vous pourrez cuire également les artichauts en barigoule directement dans un fait-tout couvert à "petit feu". En fin de chauffe mettre de la mie de pain dans le jus de cuisson et laisser agir. Servir chaud directement sur la table. Un vin blanc de Rognes (coteaux d'Aix en Pce) sera un parfait compagnon.

©michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com