KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Artichauts braisés aux amandes

Les artichauts sont largement utilisés dans les recettes majorquines : dans la paella, de l'« arròs brut » ou dans une délicieuse omelette d'artichauts. Voici une recette pour donner à ce grand légume toute sa gloire.

Temps de préparation: 40 min. · Niveau de difficulté: facile · vegan

Portions

Ingrédients pour 2 / 4 portions.

Ingrédients

1 kg Artichauts
1 pièce Gros oignon
4 pièce Gousses d'ail épluchées et hachées
2 pièce Tomates mûres râpées
100 ml Huile d'olive vierge extra
1 c.à.c Fleur de sel
100 ml Vin blanc
1 c.à.s. Amandes grillées

Préparation

Malheureusement, il ne reste jamais grand-chose des têtes d'artichauts grandes :

Éliminez les feuilles extérieures avec vos doigts jusqu'à ce qu'elles deviennent sensiblement plus molles, coupez tout le haut de la tête du bourgeon en deux, et coupez du bas vers la base du bourgeon (la base se ramollit à la cuisson et a un goût délicieux). Coupez l'artichaut en quatre et placez-le immédiatement dans un bol avec des feuilles de persil pour éviter qu'il ne brunisse.

Préparez le « sofrito » (la base de la plupart des plats majorquins, composé d'oignon, d'ail, de tomate et d'une bonne huile d'olive). Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et sautez l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez ensuite les tomates mûres et les

artichauts. Lorsque les tomates sont cuites, ajoutez le sel et le vin selon votre goût et laissez mijoter jusqu'à ce que les artichauts soient tendres mais encore fermes à la morsure.

Enfin, incorporez les amandes (crues ou grillées, à votre goût), grossièrement hachées, et servez immédiatement.