



Artichaut farci « minute »

Légume emblématique de l'agriculture bretonne, la production de l'artichaut est d'une grande exigence physique : 250 à 300 heures de travail à l'hectare, contre 8 heures pour le blé, et 8 passages par parcelle pour une récolte. C'est le légume des courageux. À l'heure de la récolte, le producteur passe dans son champ et coupe à la

main, une à une les têtes arrivées à maturité. Pour limiter les manipulations et garantir la fraîcheur du produit, le calibrage et le conditionnement se font sur l'exploitation ou en station immédiatement après la coupe.

Faible en calories, riche en fibres, en vitamine K et en potassium (et source de cuivre dans sa version crue), l'artichaut est reconnu pour ses qualités nutritionnelles et ses bienfaits pour la santé. Source importante de fibres, l'artichaut contribue à l'amélioration du transit intestinal. De plus, la présence d'antioxydants naturels agit en prévention des maladies inflammatoires, cardiovasculaires et des cancers.

L'artichaut est présent sur les étals de mai à novembre.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients par artichaut

- 1 œuf
- 10 cl de crème liquide
- 30 g de saumon fumé
- quelques gouttes de vinaigre
- quelques baies roses
- un peu de jus de citron
- sel, poivre

- du film alimentaire spécial micro-ondes

Procédure

Cassez la tige de l'artichaut, puis coupez le haut des feuilles à l'aide d'un couteau bien aiguisé ou d'un couteau à pain. Plongez-le quelques secondes dans de l'eau citronnée.

Emballez-le dans le film alimentaire spécial micro-ondes et piquez à plusieurs endroits. Cuisez 5 minutes au micro-onde à 750 watts dans un plat adapté (9 mn pour 2 artichauts, 13 mn pour 3). Laissez refroidir.

Pendant ce temps, pochez un œuf dans de l'eau frémissante vinaigrée pendant 3 minutes. Égouttez et réservez.

Mélangez la crème liquide et le saumon, puis faites réduire pendant 30 secondes environ. Assaisonnez.

Enlevez le film alimentaire de l'artichaut. Ôtez les feuilles violettes au centre, puis le foin à l'aide d'une cuillère.

Disposez l'œuf dans l'artichaut, puis la crème au saumon autour.

Décorez avec quelques baies roses. Servez immédiatement.

Recette : Amaury de Ternay pour Expression

Photographie : expression-bretagne.com - 2012