

FONDS D'ARTICHAUTS À LA FLORENTINE

Juin 2008 (Révisé en juin 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 gros artichauts camus bretons
- ★ 400 g de jeunes pousses d'épinards
- ★ 70 g de beurre (30 + 30 + 10)
- ★ 4 belles feuilles de salade (Laitue, batavia)
- ★ 50 g d'emmental râpé
- ★ 1 citron jaune
- ★ Sauce Mornay
- ★ 1 cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 2 bols, Poêle, Faitout, Plat à four

Préparation : 10 mn

Cuisson : 1h15

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 9,85 € (soit 2,46 € par personne)



Recette :

Couper le citron en deux, extraire le jus dans un bol, éliminer les pépins. Parer les artichauts. Les cuire à l'eau dans un grand faitout avec le gros sel et le jus de citron à petits bouillons pendant une heure. Les rafraîchir, ôter les feuilles et éliminer le foin, égaliser les fonds.

Préparer une sauce Mornay. Dans une poêle, faire fondre 30 g de beurre et à feu doux, faire étuver les fonds d'artichaut 5 minutes. Rincer les épinards, les égoutter, ôter les tiges les plus coriaces et les faire suer dans une poêle à feu doux avec 30 g de beurre environ 3 minutes, saler, poivrer. Placer les fonds dans un plat à four beurré, les garnir d'épinards, napper de sauce Mornay et parsemer d'emmental râpé. Mettre au four en position grill, porte entr'ouverte jusqu'à ce qu'ils soient bien gratinés.

Tapisser chaque assiette avec une feuille de salade, déposer dessus un fond d'artichaut et consommer aussitôt bien chaud en accompagnement de poissons grillés, grillades de porc, escalopes de veau, ...

i L'**artichaut** cuit s'oxyde très rapidement, à consommer dans les 24 heures qui suivent la cuisson. L'artichaut camus est présent sur les étals de mai à novembre.