

# L'ARTICHAUT

*Si la manière la plus connue de déguster un artichaut est de le déshabiller, il existe d'autres façons de le manger. En salade, au four, farci ou en cake. Le fond, une fois débarrassé de son foin, et la base des feuilles sont comestibles.*

## ARTICHAUTS GRILLES



- 6 artichaut violet, 30 ml huile d'olive
- 1 oignon, émincé, 1 gousse d'ail, hachée
- 1/2 càs Thym, 1 feuille de laurier
- 3,5 cl vin blanc
- 

Retirer toutes les feuilles des artichauts (vous pouvez les conserver pour les déguster en entrée cuites à la vapeur, plus tard), enlever le foin. Éplucher la tige des artichauts. Les couper en 2 ou en 4.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive et faire sauter rapidement les artichauts pendant 3 min jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Ajouter les oignons et cuire à feu moyen pendant 1 min. Ajouter l'ail, le thym et le laurier, puis arroser ensuite le tout de vin blanc et d'un peu d'eau. Laisser cuire jusqu'à complète absorption du liquide.