



Coeurs d'artichauts gratinés

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 artichauts camus
- 30 g de parmesan râpé
- quelques brins de ciboulette
- 4 c à s de crème fraîche épaisse
- les zestes et le jus d'1 citron

1. Laver les artichauts avant de les faire blanchir pendant 40 min dans de l'eau bouillante salée et légèrement citronnée. Egoutter et laisser refroidir.
2. Après avoir dégusté la base charnue des feuilles (avec une vinaigrette aux herbes par exemple), préparer, pour le repas suivant, les cœurs d'artichaut à gratiner : enlever le foin, rincer les fonds (pour éliminer d'éventuels résidus de foin) et les sécher avec

du papier absorbant. Ranger les fonds d'artichauts dans un plat à gratin.

3. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
4. Dans un récipient, mélanger la crème fraîche, le jus de citron restant ainsi que les zestes. Ajouter la ciboulette finement ciselée, saler et poivrer.
5. Garnir chaque fond de cette préparation et saupoudrer de parmesan râpé.
6. Enfourner pendant 20 min jusqu'à ce qu'ils soient bien gratinés.

© recette : AnneCé Bretin – Photographie : Amélie Roche pour [Interfel – les fruits et légumes frais](#)