

Artichauts farcis au bœuf

(pour 4 personnes)

Ingrédients

4 gros artichauts
1 citron
Sel

Ingrédients de la farce

200 g bœuf haché maigre
50 g gruyère râpé
1 œuf
1 oignon
5 cs bouillon de bœuf
4 cs Parmesan râpé
2 cs huile d'olive
2 cc chapelure
½ bouquet de persil haché
1 clou de girofle
1 pincée d'herbes de Provence
Sel et poivre selon goût

Compter une portion de protéine, 15 g de graisses et 2 g de glucides (panure) par personne.

Préparation :

- Dans une grande casserole, porter à ébullition 2 litres d'eau environ avec du sel.
- Casser les queues des artichauts (afin de retirer les fils du cœur). Enlever les premières feuilles de l'extérieur des artichauts, parce qu'elles sont dures, et couper à ras le dessous afin que ce soit net. Couper la pointe des feuilles à l'aide de ciseaux pour une plus jolie présentation.
- Presser le citron. En verser le jus dans l'eau bouillante.
- Plonger les artichauts dans l'eau et les laisser cuire environ 25 minutes. Les égoutter, tête vers le bas.
- Dans une casserole, faire suer les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter la viande hachée, les herbes de Provence, le clou de girofle, le bouillon, saler et poivrer selon le goût et laisser mijoter environ 10 minutes.
- Retirer du feu et laisser tiédir dans un bol. Oter la feuille de laurier et le clou de girofle.
- Ajouter le gruyère, le persil, l'œuf et la chapelure. Bien mélanger.
- Préchauffer le four à 190°C.
- Enlever les feuilles centrales des artichauts. A l'aide d'une cuillère à café, retirer délicatement leur barbe. Placer la farce dans les cœurs et saupoudrer de parmesan.
- Placer les artichauts farcis dans un plat et les mettre dans un four préchauffé à 190°C pendant 20 minutes.



Adaptation de la recette : <http://recette-de-cuisine.aufeminin.com/w/recette/r4575/artichauts-farcis-au-boeuf.html>