

# L'Évasion des Sens

<https://www.levasiondessens.com/cest-la-pleine-saison-de-lartichaut/>

Juin

23

2020

by Marie-Laure de Vienne  
in Cave, Gastronomie, Recettes

De mai à novembre achetez des artichauts et aidez-vous de l'une nos recettes ultra faciles pour cuistots débutants.

## La recette Prince de Bretagne : l'artichaut farci minute

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

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



*Une recette facile avec l'artichaut farci (Expression Bretagne / Prince de Bretagne)*

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. Egouttez 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.

# Quel vin boire avec ce plat ?

## Un Sancerre rosé AOP Les Belles Vignes du Domaine Fournier Père & Fils.

La cuvée 'les belles vignes' est devenue une référence en Sancerre et l'appellation remonte au Moyen Age.

La cuvée est élaborée à partir de vignes de Pinot Noir plantées entre 10 et 30 ans et alors que cette rive gauche de la Loire à l'est de Bourges est un pays de Sauvignon, le Pinot Noir se plait bien sur les collines de Terres Blanches.

Avec une robe fuchsia, il en résulte un vin gourmand fruité et complexe sur les fruits rouges (framboise, groseille).

**20, 30 € ; chez certains cavistes et [www.fournier-pere-fils.com](http://www.fournier-pere-fils.com)**



Le Sancerre rosé du domaine Fournier Père & Fils