

ARTICHAUTS BARIGOULE

Préparation :

Éplucher et émincer l'oignon. Éplucher, couper en deux et dégermer les gousses d'ail. Couper la poitrine salée en petits lardons.

Préparer et détourner¹ les artichauts ; s'ils doivent un peu attendre ainsi, les mettre à tremper dans une eau citronnée.

Si les artichauts sont plus gros que des « poivrades » ou que des « petits violets », il vaut mieux supprimer la barbe et les faire d'abord précuire (quelques instants dans l'eau bouillante).

Confection du fonds :

Dans une sauteuse (ou mieux, un wok) faire revenir l'oignon et les lardons dans l'huile d'olive.

Assemblage :

Ajouter les artichauts coupés en deux ou quatre (selon la grosseur). On peut ajouter les gousses d'ail [variante : ajouter l'ail râpé peu avant la fin de la cuisson]. Saler, poivrer, ajouter du laurier, du thym et mouiller avec le vin blanc.

Laisse cuire couvert à feu doux pendant une heure. Remuer souvent et surveiller la quantité de jus : le cas échéant rajouter un peu d'eau chaude.

Se procurer :

3 ou 4 artichauts poivrade ou petits violets par personne,

Poitrine salée,

Oignon, ail,

Vin blanc (un bon verre), huile d'olive, sel, poivre, thym, laurier. Citron.

¹ On enlève les feuilles les plus extérieures qui sont plus sèches, « raides ». On coupe le restant des feuilles à mi-hauteur puis on coupe les feuilles les plus externes en oblique, tout autour de l'artichaut, pour les débarrasser autant que possible de leur partie dure.