

*Entrées chaudes aux légumes*

Artichauts poivrades et oeufs pochés émulsion barigoule



1h 30 min 30 min 0 463

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Découpe de la garniture

- 1 Peler les carottes à l'aide d'un économe puis éplucher les oignons avec un couteau d'office.
- 2 Retirer les feuilles du céleri branche.
- 3 Émincer l'oignon finement. Réserver.
- 4 Tailler la carotte en petits cubes. Réserver avec l'oignon.
- 5 Émincer finement le céleri-branche. Réserver avec les autres ingrédients.
- 6 Enlever la couenne du lard et le tailler en allumettes. Réserver avec les légumes.
- 7 Composer un bouquet garni avec un vert de poireau, du thym, du persil et du laurier.

Étape 2

Préparation des artichauts

- 1 Presser le jus d'un citron dans un saladier rempli d'eau.
- 2 Effeuille l'artichaut.
- 3 Tourner les fonds d'artichauts.

Veiller à ôter tout le vert car il resterait dur après

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la garniture des artichauts

8 **Artichaut**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 branche(s) **Céleri-Branché**
50 g **Lard fumé**
80 g **Beurre**
1 **Citron(s)**
1 **Bouquet garni**
2 pincée(s) **Sel**
4 pincée(s) **Fleur de sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la cuisson des artichauts

1 trait **Huile d'olive**
20 g **Beurre**
2 **Gousse(s) d'ail**
10 cl **Vin blanc**
20 cl **Eau**

- 4 cuisson.
- 5 Couper le cœur d'artichaut en deux et le mettre dans le saladier d'eau citronnée pour éviter son oxydation.

Ingrédients pour la cuisson des oeufs pochés

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
10 cl **Vinaigre d'alcool blanc**

Étape 3

Cuisson des artichauts

- 1 Chauffer un filet d'huile d'olive et un peu de beurre dans une casserole.
- 2 Quand le beurre mousse, ajouter la garniture et remuer pour colorer uniformément.
- 3 Ajouter l'ail en chemise et remuer.
- 4 Quand la garniture a bien coloré, ajouter les artichauts poivrades dans la casserole et mélanger.
- 5 Déglacer avec le vin blanc sec puis faire flamber l'alcool.
- 6 Réduire la sauce quasiment à sec puis ajouter l'eau froide.
- 7 Laisser cuire à couvert entre 10 et 15 minutes.

Étape 4

Réalisation de l'émulsion

- 1 Vérifier la cuisson en piquant les cœurs d'artichaut avec la pointe d'un couteau. Elle doit s'enfoncer facilement mais la chair du légume doit rester un peu ferme.
- 2 Quand les artichauts sont cuits, verser 3/4 de la sauce dans une autre casserole en filtrant à l'aide d'un chinois.
- 3 Maintenir les artichauts et la garniture au chaud et à couvert dans la casserole.
- 4 Rectifier l'assaisonnement du jus de cuisson filtré. Celle-ci doit être bien corsée car elle perdra de sa puissance une fois montée au beurre.
- 5 Monter la sauce au beurre à l'aide d'un mixeur plongeant, pour réaliser une sauce émulsionnée.
- 6 Pour une bonne émulsion, les proportions recommandées sont: 1/3 de liquide et 2/3 de beurre.
- 7 Goûter et rectifier l'assaisonnement de la sauce si nécessaire. Maintenir l'émulsion au chaud sans la faire réduire et remixer avant de servir.

Étape 5

Cuisson des oeufs pochés

- 1 Cuire les oeufs pochés dans de l'eau frémissante additionnée de vinaigre d'alcool. Compter 2 minutes de cuisson.
- 2 Egoutter les oeufs sur du papier absorbant et les ébarber aux ciseaux.

Étape 6

Dressage

- 1 Disposer les artichauts sur une assiette.
- 2 Ajouter un peu de garniture et déposer un œuf poché.

- 3** Inciser légèrement l'œuf pour faire apparaître le jaune, l'assaisonner de poivre et de fleur de sel.
- 4** Ajouter la mousse de l'émulsion sur la préparation.