

*Entrées chaudes à la viande*

# Artichauts farcis au foie gras, confiture de noix



**14h01** **45 min** **1h16** **12h** **542**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation des artichauts

- 1 Remplir le bas d'un couscoussier d'eau et le mettre à bouillir.
- 2 Placer un torchon entre la partie du bas et celle du haut afin d'éviter les déperditions de chaleur.
- 3 Effeuillez les artichauts en cassant les feuilles.
- 4 Arrêtez d'éplucher lorsque les feuilles deviennent tendres.
- 5 Couper la partie supérieure des feuilles d'artichaut.
- 6 Remplir un saladier d'eau et presser le jus d'un citron dans l'eau.
- 7 Placer les artichauts dans le saladier d'eau citronnée pour éviter l'oxydation.
- 8 Couper la queue de l'artichaut et à l'aide d'un petit couteau, retirer la partie verte et fibreuse.
- 9 Mettre les artichauts la tête en bas dans le couscoussier.
- 10 Laisser cuire 10 minutes.

## Étape 2

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour l'artichaut

4 **Artichaut**  
280 g **Foie gras frais de canard**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**  
1 **Citron(s)**

### Ingrédients pour la confiture de noix fraîches

300 g **Noix (cerneau)**  
100 g **Sucre roux**  
10 cl **Vinaigre balsamique**  
20 cl **Vin rouge**  
20 cl **Jus d'orange**  
1 **Quatre-épices**  
1 **Roquette**

## Préparation de la confiture de noix

- 1 Mettre les noix dans une casserole d'eau et porter à ébullition.
- 2 Lorsque l'eau arrive à ébullition, égoutter les noix.
- 3 Remettre les noix dans la casserole sur feu vif. Ajouter le jus d'orange et le vin rouge.
- 4 Ajouter le vinaigre balsamique et le sucre.
- 5 Ajouter le 4 épices et porter à ébullition.
- 6 Lorsque la préparation arrive à ébullition, baisse à feu doux et laisser mijoter jusqu'à ce que la consistance devienne sirupeuse.
- 7 Planter un couteau dans les artichaut afin de vérifier la cuisson.
- 8 Placer au réfrigérateur et laisser refroidir pendant 1 heure.
- 9 Vérifier que le foie gras soit bien dénervé. Retirer les traces de sang si nécessaire à l'aide d'un couteau.
- 10 Assaisonner avec du poivre noir et du sel.

### Étape 3

#### Préparation des artichauts farcis.

- 1 Sortir les artichauts du réfrigérateur.
- 2 Ne pas oublier de vérifier la cuisson de la confiture.
- 3 Evider une partie du coeur d'artichaut à l'aide d'un couteau et d'une petite cuillère.
- 4 Répéter l'opération avec tous les artichauts.
- 5 Lorsque la confiture commence à former de grosses bulles et prend une consistance sirupeuse, débarrasser dans un saladier et laisser refroidir.
- 6 Réserver au réfrigérateur pendant au moins une nuit.
- 7 Mettre le couscoussier à chauffer.
- 8 Farcir les artichauts avec le foie gras.
- 9 Emballer les artichauts avec le film alimentaire afin de bien maintenir le foie gras pendant la cuisson.
- 10 Mettre les artichauts à cuire pendant 6 minutes dans le couscoussier.
- 11 Lorsque le foie gras est cuit, laisser refroidir au moins une nuit au réfrigérateur.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Sortir les artichauts et la confiture du réfrigérateur.
- 2 Déballer les artichaut et le couper en quatre.
- 3 Disposer les artichauts sur une assiette et verser un peu de confiture sur l'assiette.
- 4 Assaisonner avec du poivre et de la fleur de sel.
- 5 Disposer quelques feuilles de roquette sur les artichauts.
- 6 Disposer quelques feuilles de persil sur les artichauts.