

# Fonds d'artichauts à la Provençale



Fonds, tomates, ail, herbes



Fromage râpé



Le service après 20 min au four

**Ingrédients** – Convives : 4 – Préparation : 15 min – Cuisson : 20 min



4 fonds du  
commerce



2 ails ciselés  
finement



1 càs d'herbes  
(Ici, mélange séché)



100g de tomates  
concassées



4 càs d'huile d'olive



4 càs de fromage râpé



Huile pimentée  
« maison »



Poivre et sel

## Préparation

1. Préchauffer le grill du four.
2. Ebouillanter les fonds d'artichauts 5 min, les égoutter.
3. Ciseler finement les 2 ails, réserver.
4. Dans une poêle chaude à l'huile d'olive, faire sécher 5 min les fonds d'artichauts. Réserver.
5. Puis mettre dans la poêle ail, herbes et tomates concassées.
6. Poivrer et saler léger, remuer, faire réduire 10 min.
7. Poser les fonds d'artichauts dans un plat à gratin huilé.
8. Verser l'appareil (ail, herbes, tomates) sur chaque fond d'artichauts.
9. Filmer chaque artichaut avec de l'huile d'olive pimentée « maison »
10. Saupoudrer de parmesan râpé.
11. Faire dorer 5 min au grill du four – Servir chaud.

Nota : Huile pimentée « maison » : 1/2L huile d'olive, macéré 1 mois avec 20 piments de cayenne.

\* \* \* 21 mai 2022 \* \* \*