

Fonds d'artichauts au cabecou



Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 15 min – Cuisson : 15 min



1 bte de fonds
(4 à 5 fonds)



1 cabecou par
fond



Chapelure



1 càc d'herbes



2 càs H.
d'olive



Vin blanc
(Option)

Préparation

1. Fonds d'artichauts en boîte : Rincer et égoutter, faire bouillir 10 min. Egoutter.
2. Fonds d'artichauts surgelés : Les cuire 10 min dans une eau citronnée. Egoutter.
3. Couper les cabécous dans le sens horizontal pour avoir 2 rondelles.
4. Déposer les tranches de cabecou sur chaque fond d'artichaut.
5. Ne pas saler, poivrer suivant goût.
6. Verser un film d'huile d'olive sur le pourtour des fonds, pour qu'ils ne sèchent pas.
7. Saupoudrer de quelques herbes de Provence sur les cabécous.
8. Option : Verser une goutte de vin blanc par-dessus.
9. Enfourner 15 min à TH 6 (180°C) pour fondre les cabécous – Surveiller la dorure.
10. Servir chaud sur une feuille de salade.

Nota : Le Cabecou est un fromage au lait de chèvre du Lot. Pour des raisons commerciales, il porte aussi le nom de « Rocamadour ». Il fut inventé dans le village de Cuzance (46) par Yves Teillard.

* * * 29 octobre 2022 * * *