



L'ARTICHAUT

Artichauts farcis aux sardines mode LVC

Une recette qui peut vous aider en ces périodes "d'empêchements de vivre libre" et une excellente occasion de vous servir des "réserves" du "ricantou" et les restes de pain : "jetémankraunjour"***
Assez vite fait et vous cela fera une délicieuse entrée pour un "dîner copain" car il vous faudra vous servir de vos doigts pour le déguster !!

*** Une vieille formule des grands mères et que j'approuve depuis toujours : "le pain jeté , nous manquera un jour"

**ATTENTION L'ARTICHAUT S'OXYDE TRÈS VITE APRÈS CUISSON :
IL DOIT ÊTRE CONSOMMÉ LE PLUS VITE POSSIBLE**

INGRÉDIENTS:

artichauts .(note 1)

lait

[piquant LVC](#) et/ou [huile du hibou en colère](#)

ail, échalote, oignon (note 4)

des tomates (pour la "garniture")

pain sec à écraser en petits morceaux
des sardines (note 2)

[poudre de fumage de LVC](#)

compotée de pommes LVC(note 3)

MÉTHODE:

Préparation des artichauts

Revoyez la fiche [cuisson rapide des artichauts mode LVC](#) et la fiche [artichauts à farcir LVC](#)

Vos artichauts étaient frais donc vous avez pu facilement casser la queue et éventuellement même éplucher et garder un bout de tige .



Pour les farcir , enlevez les bractées extérieures en les tirant (ou coupez-les avec des ciseaux de cuisine aussi bas que possible) en tournant tout le tour vos pommes Laissez-en quand même assez de "feuilles" pour qu'au moment du remplissage il y ait assez de place pour la farce !



Coupez-les en deux à peu près à mi-largeur en remontant de la tige vers le bout des feuilles : ATTENTION ne coupez pas à fond. Le bout des feuilles doit tenir la pomme encore fermée . Lorsque vous les rangez dans un plat avec un peu d'eau sous un film étirable : il faut qu'en se touchant bien ils restent "fermés".

L'avantage de la cuisson a FAO est que vous pouvez surveiller facilement la cuisson

Préparation de la farce

Cassez votre pain sec en morceaux assez petits dans une jatte. Trop gros ils ne "tremperont" pas assez rapidement avec le lait (versé à mi-hauteur) . Mais en cas d'urgence vous pouvez chauffer un peu le lait pour activer l'opération.

Pas trop de lait: ça deviendrait de la bouillie pas du pain amolli . Mettez de côté jusqu'à ce que vous puissiez écraser **tous** les morceaux facilement .

Le meilleur test ? Vos doigts testeront mieux qu'une cuillère : la cuillère bien propre c'est bon pour les caméras de télé mais pas pour votre palais restez-en aux méthodes éprouvées des "vieilles" !!).

Si vous aviez fait griller des sardines et qu'il vous en restait : c'est le "top" car elles donneront un parfum de "de fumé" et la farce sera encore meilleure .

T.S.V.P--->



Dans ce cas : enlevez les têtes et relevez les filets depuis la queue vers la tête en glissant vos doigts le long de l'arête principale : les deux filets se lèvent délicatement et vous pouvez donner l'arête au chat ... ou au chien si comme Nina elle adore le poisson !

SINON



Si vous avez fait des "boîtes" de sardine à vous "sans huile" mes chers "sans gras", vous pouvez les sortir c'est le "top" pour vous , Pour les "sans sel" il existe quelques industriels intelligents qui ont remarqué que les sardines se suffisaient à elles-mêmes vu leur parfum et que le sel était superflu : profitez-en !

SINON

Ces articles sont introuvables chez vous ?? Égouttez **très soigneusement** l'huile de fabrication. Au besoin, tout en délicatesse, "épongez-les" dans du papier-chiffon . Tant qu'à faire, enlevez les écailles qui peuvent se trouver par là .

Sauf dans de très vieilles boîtes où elles ont "fondu", enlevez aussi les arêtes principales (une ligne de mini-perles blanches entre les filets) . Mais soyez rassuré(e), si vous n'avez pas le temps (sauf sur les boîtes de qualité moindre) vous n'aurez pas de problèmes avec votre "farce" : ça ne se sentira pas

Dans la jatte de pain "trempé", ajoutez votre compotée de pommes (note 2) (sans le jus si c'est de la "fraîche"). Ajoutez vos aromates (ail, échalote, oignon rissolés ou cuits au FAO (note 4)) sans le jus, Ajoutez vos filets de sardines. Assaisonnez de poudre de fumage de LVC raisonnablement et "touyez" tout cela soigneusement .



N.B Si vous "bouléguez" le tout avec vos "blanches mains" ce sera bien mieux fait car vous sentirez un morceau d'arête ou un morceau de pain encore dur et ce sera bien plus homogène .

De plus, si c'est "trop sec", vous pouvez rajouter un peu de liquide

Vérifiez votre assaisonnement avec votre cuiller à tester . Ajoutez quelques gouttes de piquant LVC et/ou huile du hibou en colère

ATTENTION vous le savez c'est très fort .

GOÛTEZ : on peut toujours en ajouter, jamais en retrancher !

La farce obtenue doit être encore moelleuse car trop sèche ça serait "sableux" et un peu "mollette" ça donnera du moelleux, voir un rien de "jus" ... pour se lécher les doigts tout à l'heure lorsque vous allez déguster votre oeuvre

Montage du plat

Dès que vous sentirez que les feuilles peuvent être arrachées en forçant de l'involucre (de l'ensemble de la pomme, du coeur) : c'est assez cuit pour la suite . Sortez-les et mettez pré-chauffer votre four classique

Ouvrez la pomme délicatement, enlevez (en vous aidant d'une cuillère à moka) le "foin" ainsi que quelques "feuilles" du coeur (des violettes) afin de ne pas laisser de foin qui serait piquant dans la bouche lors de la dégustation.

Maintenant vous avez une petite cavité dans chaque 1/2 pomme : c'est là que vous allez mettre une jolie boulette de farce que vous aurez bien tassé dans votre main .

Refermez soigneusement la pomme et rangez-la dans votre plat avec ses "copines" comme lorsqu'elles n'étaient pas cuites .

Arrangez-vous pour que les pommes se "calent" les unes les autres dans le bon sens à l'horizontal pour que la farce ne s'échappe pas



T.S.V.P--->

Calez-les avec des quartiers de tomates . Ajoutez 2 ou 3 cuillères de "boulhon" de LVC (voir de vrai jus de pomme)



Et le plat repart au FAO pour une remontée en température et l'amorce de la cuisson.

Lorsque la "bulle" de vapeur est bien gonflée percez de quelques coups de votre "[chapeau l'épingle](#)" pour que la vapeur puisse s'évacuer sans vous brûler .



Sortez-les dès que c'est tendre et faites "entrer en amor" (ici on dit "entrer en amour") au four chaud : les bractées du tour vont se "friser" et roussir : c'est prêt .

Une bonne précaution ? Sortez [vos gants chauds mains froides](#) pour sortir le plat du four classique

Servez chaud et posez des [gants](#) copains : ils pourront déguster goût ... mais pas pour les doigts !!!



[chauds mains froides](#) près de vos votre œuvre brûlante pour le

Cette précaution sera impérative si individuels

vous avez préparé des petits plats

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Voyez donc la fiche [cuisson rapide des artichauts mode LVC](#) . L'artichaut est très peu calorique en soi, il n'est pas interdit même aux "sans sucre" (IG = 20) mais bien sûr tout dépend de la farce que vous utilisez

(note 2) Les "boîtes" de sardines seront d'autant meilleures qu'elles seront vieilles (je crois bien que je vous l'ai déjà dit) mais il est des choses qu'il vaut mieux répéter : ça peut toujours servir dit LVC

(note 3) la compotée de pommes de LVC : Si vous n'avez plus de compotée de pommes LVC épluchez 1,2 ou 3 pommes selon leur taille et faites cuire les quartiers comme d'habitude avec quelques gouttes d'eau sous un fil étirable au FAO . Il suffit que ce soit très mou

(note 4) ail, échalote, oignon en petits cubes seront soit cuit dans un peu de gras des sardines (pour les "avec" gras) soit cuits au FAO selon la méthode LVC pour les "autres" afin d'être mixés pour les rajouter à la farce

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : "VOUYAPAMI" donc tout va bien!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées si vous en utilisez

Pour les "sans gras" : c'est pas si mal ... Attention juste à la garniture !! optez pour les sardines fraîches c'est du "bon gras" et cuisson au FAO des aromates

Pour les "sans sucre" comme je vous l'ai dit son I.G est très faible (20 seulement) . Inversement la farce utilisée contient du pain (donc du sucre) et il y en a (en faible quantité) dans le lait et l'apport de pomme . Mais vous pouvez oublier la pomme ou la remplacer par de la courgette Toutefois ce n'est pas dramatique vu la quantité de farce dans chaque artichaut Et puis c'est si "rassasiant" car comme disait Coluche car "quand on l'a mangé il y en a plus dans l'assiette qu'avant"...

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A