

Fonds d'artichauts à la crème safranée



Ingredients

4 artichauts (ou des fonds surgelés)
300 gr de crème fraîche épaisse
5 cuill à soupe d'huile d'olive
du vrai safran (une pincée)
sel, poivre
Noix de st jacques, ou filets de rougets

Informations de la recette

- > Temps de préparation : 15 Min
- > Temps de cuisson : 25 Min
- > Temps de repos : Aucun
- > Difficulté : Moyen
- > Prix : 15€
- > Végétarien : Non

Recette

- Effeuille les artichauts jusqu'au coeur, ne garder que le fond.-Les réserver dans une casserole d'eau froide avec une branche de persil et deux rondelles de citron.Sortir les fonds d'artichauts, les déposer dans une casserole avec 5 cuillères à soupe d'huile d'olive et 5 cuillères à soupe d'eau.Mettre à feu moyen, couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes.- Préparer à part dans un bol un mélange : 200 g de crème fraîche, le safran, le sel et le poivre.- Contrôler la cuisson des artichauts avec une fourchette : ils doivent être tendres en surface et fermes à l'intérieur, le fond de la casserole doit légèrement attacher et l'eau doit s'être totalement évaporée, ne laissant les coeurs que dans l'huile.- Verser le mélange crème fraîche et safran jusqu'à réduction, une dizaine de minutes plus tard, le fond de la casserole doit être blond caramel et la crème doit totalement réduire.- Sortir les coeurs d'artichauts en réserve et augmenter le feu avant de verser le reste de crème fraîche. Saler et poivrer.Faire réduire en tournant jusqu'à épaississement de la crème pendant environ 5 minutes.Réduire le feu et redéposer les coeurs d'artichauts.Les retourner deux fois pendant 3 minutes.- Servir sur un plat chaud et napper de la crème restante.

Astuce

Pour en faire un plat complet, l'accompagner de Noix de st jacques juste poelées, ou de filets de rouget grillés