**FONDS D’ARTICHAUTS À L’ITALIENNE**

**L’ORIGINE DES ARTICHAUTS FARCIS EN ITALIE**

Nombre de recettes italiennes avec les artichauts (comme ces artichauts à la romaine par exemple) sont associées à la cuisine juive. Plante originaire de l’Afrique du Nord, elle a été introduite par les arabes en Sicile C’est en effet eux qui les ont introduit en Sicile et quand en 1492 l’Inquisition chassa les juifs de Sicile (leur colonie), ceux-ci remontèrent plus haut dont aussi à Rome, Venise, Piémont, Lombardie. Et emmenèrent avec eux ce légumes utilisé de multiples façons, devenu souvent un légume identitaire… que les italiens adorent !Il existe aussi une autre version « blanche » avec des fonds d’artichauts garnis de chapelure, anchois, zestes de citron et huile d’olive. Le tout est cuit ensuite au four avec un peu d’eau (ou de vin blanc) une vingtaine de minutes.

|  |  |
| --- | --- |
| **INGRÉDIENTS*** 8 fonds [artichauts](https://www.undejeunerdesoleil.com/tag/artichauts) surgelés
* 8 c. à s. chapelure
* 8 c. à s. [parmesan](https://www.undejeunerdesoleil.com/tag/parmesan) fraîchement râpé
* 600 g [tomates](https://www.undejeunerdesoleil.com/tag/tomates) pulpe en boîte ou coulis
* 1 c. à s. [câpres](https://www.undejeunerdesoleil.com/tag/capre)
* 1 gousse [ail](https://www.undejeunerdesoleil.com/tag/ail)
* 1 piment oiseau
* feuilles [basilic](https://www.undejeunerdesoleil.com/tag/basilic)
* huile d'olive vierge extra
* sel
* poivre
* 2 pincées origan ou herbes de Provence
 | **Artichaud farcis.jpg** |

**PRÉPARATION: 15 MINUTES, CUISSON: 15 MINUTES,** [**4**](https://www.undejeunerdesoleil.com/2020/08/fonds-artichauts-farcis-italienne.html)**PERSONNES**

**INSTRUCTIONS**

1. Faire bouillir de l'eau dans une casserole, la saler et y plonger les fonds d'artichauts encore surgelés. Laisser cuire 10 minutes puis les égoutter.
2. Pendant ce temps, faire revenir l'ail coupé en deux avec le piment et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter la sauce tomate, les câpres, quelques feuilles de basilic et saler. Laisser cuire 10 minutes à feu moyen. Ajouter ensuite les fonds et laisser cuire 5 minutes
3. Préchauffer le four à 220°C. Verser 2/3 de la sauce dans un récipient (métal ou céramique) rectangulaire de 30 cm. Y poser dessus les fonds d'artichauts, ajouter le reste de sauce garnir chaque artichaut avec 1 càs de chapelure mélangée au fromage et à l'origan. Verser un filet d'huile, saler et poivrer.
4. Faire gratiner 5 minutes. Servir chaud ou à température ambiante avec un filet d'huile d'olive et du basilic.

**NOTES**

**Conseils** :

**Conservation** : ce mets se conserve deux jours au frais (ou quelques heures à température ambiante).

**Variantes** : vous pouvez ajouter dans la sauce un filet d’anchois et des olives, remplacer le basilic par du persil plat, l’ail par 1/4 d’oignon rouge