



Recette française



Pour tous les jours



Temps de préparation



Temps de cuisson



Degré de facilité



Dépense à prévoir



Valeur diététique



Spécial micro-ondes



VARIANTE

Variante. Vous pouvez n'utiliser que les fonds d'artichauts. Vous en trouverez des tout prêts surgelés.

LES CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez faire légèrement dorer les oignons en utilisant le plat brunisseur. Faites-le chauffer pendant 3 minutes, puissance maximale, et quand il est chaud, ajoutez une noisette de beurre. Remettez 1 minute au four, puis ajoutez les oignons émincés. Laissez-les cuire 2 minutes.

Vous pouvez accompagner ce plat d'une garniture de pâtes fraîches, de nouilles plates, ou de riz.

Pour finir, un plateau de fromages et comme dessert, une cassata.

LES VINS OU LES BOISSONS



Un vin rouge de Provence.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 noisettes d'agneau.
- 1 gousse d'ail.
- 2 cuillerées à soupe d'huile.
- 6 artichauts nouveaux (ou 4 plus gros).
- 20 g de beurre.
- 1 citron.
- 2 oignons blancs.
- Quelques feuilles de menthe fraîche.
- Sel et poivre du moulin.

LA RECETTE

1. Cassez la queue des artichauts et lavez-les. Retirez les feuilles dures extérieures. Coupez chaque artichaut en quatre et retirez le foin.
2. Coupez le citron en deux et frottez-en les artichauts afin qu'ils ne noircissent pas.
3. Pelez les oignons et coupez-les en lanières. Pelez la gousse d'ail.
4. Huilez les noisettes d'agneau de chaque côté. Écrasez la gousse d'ail et badigeonnez-en légèrement chaque côté.
5. Posez le beurre dans un plat à micro-ondes et faites-le fondre en le laissant dans le four pendant 1 minute. Puis ajoutez les lanières d'oignons et mélangez. Remettez le plat dans le four pour 1 minute, puissance maximale.
6. Disposez les quartiers d'artichauts dans ce plat. Salez légèrement et couvrez le plat. Remettez dans le four pendant 10 minutes, puissance maximale.
7. Huilez le plat brunisseur avec le reste de l'huile.
8. Dès que les artichauts sont cuits, sortez le plat du four et laissez-les reposer.
9. Faites chauffer le plat brunisseur pendant 3 minutes à la puissance maximale. Posez-y les noisettes d'agneau et faites-les cuire pendant 2 minutes, à puissance maximale. Retournez les noisettes et remettez au four pour 1 minute. Laissez reposer 2 minutes.
10. Déposez les noisettes d'agneau dans un plat de service chaud. Garnissez avec les quartiers d'artichauts. Décorez chaque noisette d'agneau d'une feuille de menthe.