

Lentilles corail et artichauts mijotés au vin blanc

Bonjour à toutes et tous,

Si vous souhaitez cuisiner de saison et qui plus est un plat végétarien et original, peut être cette idée vous plaira-t-elle. Venez, nous allons faire un tour au potager voir les artichauts ☐

Mon mari et moi tentons d'éduquer les plus-si-petits gourmands à un comportement éco-responsable, comme par exemple produire le moins de déchets possibles, être plus sobre en énergie et en eau ou consommer de saison. Et pour accompagner le message, on tente autant que possible de donner l'exemple. Un exemple que j'applique est de valoriser toute récolte « locale » du potager, même si le légume n'est pas dans les favoris de la maisonnée.

En ce moment, ce sont mes pieds d'artichauts qui sont très garnis. J'en ai planté un nombre certain pour servir de « pare-vent » au potager et visiblement ils se plaisent beaucoup dans notre terrain. L'un d'eux doit avoir sa vingtaine de têtes prêtes à déguster. Mais l'artichaut et mon mari font ménage à part, et de mon côté, on ne va pas dire que j'en raffole... Dans cette volonté d'exemple, je me suis donc obligée à chercher une recette susceptible de me plaire. C'est en passant en revue les recettes du blog, et en particulier celle des artichauts barigoule, que je me suis souvenue que la cuisson au vin blanc les parfumait particulièrement. Alors, si on essayait une poêlée d'artichauts et légumineuses au vin blanc ? Les lentilles corail semblaient toutes indiquées.

Si la recette de départ était approximative, si la présentation n'est clairement pas au niveau de Top Chef, il me faut admettre que cette poêlée-mijotée à été une révélation gustative. De un, les lentilles corail fondantes avec l'artichaut tendre s'associent très bien. De deux, le plat entier est très parfumé et en finesse. De trois, cela se conserve et réchauffe très bien pour une perspective « batch-cooking ». Mes 3 portions n'ont pas passé 2 dîners... au point de susciter la curiosité de mon mari:

(Mari) « Les artichauts du jardin sont si bons que cela ? »

(Florence) « Franchement, j'ai rarement cuisiné une poêlée veggie si bonne ! »

J'ai itéré cette recette le week-end suivant avec la volonté de prendre la recette en photo et la partager ici. Force a été de constater que mon appréciation c'est transmise à une « squatteuse » qui a vite tourné autour du « stand photo » ...



Bref, je partage avec vous cette recette de lentilles artichauts mijotés au vin blanc. Si vous avez aussi des artichauts prêts au potager ou simplement souhaitez changer des classiques, peut être peut-elle vous inspirer.

Bonne journée !

- LENTILLES CORAIL AUX ARTICHAUTS -
(& AU VIN BLANC)



Recette : Lentilles corail artichauts mijotés au vin blanc

Saison de la recette: Fin Avril – Septembre

Temps de préparation : 30 minutes (si tournage des artichauts)

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 gros [artichauts](#) (ou 6-8 artichauts poivrade)
- 250 g de lentilles corail
- 2 échalote
- 2 à 3 carottes
- 1 verre de vin blanc
- 1 à 2 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron ou du vinaigre de cidre (pour la préparation des artichauts)
- sel et poivre

Réalisation

- Lavez vos artichauts puis tournez les. Vous pouvez trouver un [bon tuto photo via ce lien](#). Coupez les en quarts et plongez les dans de l'eau citronnée ou vinaigrée
- Épluchez et émincez l'échalote. Pelez les carottes et coupez les en dès.
- Dans une sauteuse large ou une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les échalotes, dès de carottes, artichauts, herbes de Provence et faites revenir le tout à feu vif pendant 5 minutes, tout en mélangeant régulièrement.
- Ajoutez alors le vin blanc, un verre d'eau, portez à ébullition 1 minute. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 15 minutes.
- A l'issue de ce temps, ajoutez les lentilles corail, couvrez d'eau et laissez de nouveau mijoter 15 minutes à couvert (ou jusqu'à ce que les lentilles aient la texture désirée).
- Salez et poivrez avant de servir.



Astuces

- Pour les gros appétits, accompagnez de boulghour.
- *Conservation* : 48h au frais, donc n'hésitez pas à utiliser cette recette en batch-cooking.