

# Lentilles corail et artichauts mijotés au vin blanc

Bonjour à toutes et tous

En ce moment, dans mon potager, les 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 faisant ménage à part, pour ne pas les perdre, il me fallait bien trouver 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 ». J'ai même itéré cette recette le week-end suivant.

Je voulais donc partager 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 aussi vous inspirer. Bonne journée !



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



Lentilles corail artichaut mijotés au vin blanc

---

# **Recette : Lentilles corail et artichauts mijotés au vin blanc**

**Saison de la recette : Avril à Juin**

**Temps de préparation : 30 minutes (avec 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 cuillerée à soupe d'herbes de Provence
- 2 cuillerées 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.

Servez ce mijoté lentilles corail artichauts chaud.

---

## Astuces :

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

