

## FONDS D'ARTICHAUT FARCI POMME DE TERRE PETIT POIS

 6 portions

### INGRÉDIENTS

- 6 gros fonds d'artichaut
- 400 grammes de petits pois, surgelés ou frais
- 12 unités de la taille d'un œuf de poule de pomme de terre crue
- 2 feuilles de laurier
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1 CC de paprika + 1/2 pour la farce
- 1 boîte moyenne de tomates pelées en dés (400 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- persil et/ou coriandre
- 600 grammes de boeuf haché maigre
- 1/2 CC de gingembre, poudre
- 1 pincée de piment
- 1 pincée de cumin
- Jus de citron (facultatif)
- 250 grammes de bouillon de légumes

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Versez l'huile d'olive dans une cocotte ou grande poêle profonde avec couvercle. Faites y revenir l'oignon coupé en lanières. Ajoutez l'ail haché et laissez revenir rapidement. Ajoutez les tomates concassées avec le jus et les épices et les herbes aromatiques, le bouillon ou l'eau, Salez et poivrez. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire quelques minutes le temps de préparer vos légumes.
- 2° Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec les épices et les herbes aromatiques. Malaxez le tout à la main. Farcissez les fonds d'artichauts avec la viande. S'il vous en reste, faites des boulettes.
- 3° Ajoutez vos artichauts farcis de viande (et éventuellement les boulettes de viande), les pommes de terre et les petits pois dans la sauce tomate. Si besoin, ajoutez un peu de bouillon ou d'eau. Portez à ébullition, couvrez et baissez le feu. Laissez mijoter environ 30 minutes. Après cuisson, la sauce doit être réduite et les légumes cuits. Si vous avez mis trop d'eau ou de bouillon, il suffit de réduire la sauce à feu vif et à découvert pour laisser évaporer.
- 4° Servez chaud tel quel ou accompagné de pain frais pour saucer dedans. Éventuellement, arrosez avec un filet d'huile d'olive, du jus de citron et parsemez de persil ciselé (coriandre ou autres herbes aromatiques selon votre goût). Bon appétit!

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (482 g)	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	415 kcal	21 %
LIPIDES	4 g	18 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	26 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	142 mg	684 mg	29 %
GLUCIDES	7 g	33 g	11 %
SUCRES	2 g	8 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	12 g	49 %
PROTÉINES	5 g	24 g	—

