

Cœurs d'artichauts sautés



Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g. de cœurs d'artichauts en boîte
- 400 g. de tomates concassées en boîte
- 15 g. de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- 1/2 cuillère à café de thym
- Sel - poivre

Passez les cœurs d'artichauts sous l'eau froide, égouttez-les et partagez-les en deux.

Dans une poêle, faites chauffer le mélange beurre et huile, ajoutez l'oignon émincé et laissez-le blondir. Ensuite ajoutez la gousse d'ail émincée et laissez fondre 1 minute.

Mettez les moitiés d'artichauts dans la poêle et faites-les rissoler 2 ou 3 minutes, ajoutez les tomates concassées. Incorporez le sucre et le thym. Salez et poivrez.

Laissez mijoter une quinzaine de minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ce légume accompagne bien une grillade.