

## BARIGOULE D'ARTICHAUTS



recettesdusudfaciles.com

### Pour 4 personnes :

- 8 artichauts violets
- 150 g d'échalotes
- 2 carottes
- 2 tomates
- ½ citron
- estragon
- cerfeuil
- 20 cl de vin blanc
- 20 cl d'huile d'olive
- fleur de sel
- poivre du moulin

Epluchez les artichauts et citronnez-les. Ciselez les échalotes, coupez les carottes en dés réguliers.

Mondez les tomates, effeuillez l'estrageon et le cerfeuil. Gardez les tiges pour la cuisson de la barigoule.

Faites chauffer dans une casserole l'huile d'olive, ajoutez les fonds d'artichauts. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre. Faites-les suer 5 à 8 min. Ajoutez les échalotes, les carottes et faites cuire en remuant avec une spatule.

Déglacez avec le vin blanc et faites cuire 10 à 15 min. Ajoutez les tomates épépinées et coupées en gros dés. Mettez les herbes ciselées au dernier moment. Servez chaud en entrée ou en accompagnement.