

## ARTICHAUT FARCIES



*Temps de préparation: 20mn - Temps de cuisson: 2h - Nombre de portions: 4*

### Ingrédients:

- 4 Artichaut
- demi-botte Persil
- 50g Parmesan
- 200g Chapelure
- 350g Viande hachée
- 1 Ail
- 1 Oeuf
- 1 Sauce tomate maison
- 1 huile d'olive

### Préparation:

- Couper la tige à ras de l'artichaut et le dessus de façon ou il soit plat. Je vous ai mis la photo
- Laver les artichauts et les égoutter
- Dans le bol placer 50g de parmesan pulvériser 10sec/ vitesse 10 et réserver dans un récipient
- Placer l'ail et le persil dans le bol et mixer 10 sec / vitesse 10
- Ajouter 200g de chapelure, 350g de viande hachée, 1 oeuf, le parmesan, 1cs d'huile d'olive mélanger 20 sec/ vitesse 5
- Remplir les feuilles de l'artichaut jusqu'au coeur avec la farce. Aplatir de dessus
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire dorer l'artichaut farcie la tête en bas
- Une fois que votre sauce tomate maison est prête (grand casserole) faire mijoter les artichaut 1h dans la sauce. Attention il faut une grande quantité de sauce total maison.
- Les servir avec des pâtes

### Astuces:

Les couper plat sur le dessus



Farcies

