



ARTICHAUT DE PAESTUM IGP SAUTÉ AU CITRON

Categoria: Accompagnement **Tempo di preparazione:** 15 minutes **Difficoltà:** facile



Ingredienti per 6

- 4 artichauts Paestum IGP (si non disponibles, vous pouvez utiliser des artichauts communs)
- 4 oignons rouges, hachés finement
- 100 g de lard étiré
- 50 g de Grana Padano
- 1 citron Huile d'olive extra vierge au goût
- Sel au goût
- Poivrer au besoin
- 1 brin de menthe

Ingrédient fondamental du régime méditerranéen, l'artichaut fait partie intégrante de la culture gastronomique de la Campanie (Italie) et, plus particulièrement, de la Piana del Sele depuis des temps immémoriaux. L'Artichaut de Paestum IGP, également connu sous le nom de « Tondo di Paestum », du nom du type dont il est issu, est associé au groupe des artichauts du type « Romanesco » en raison de l'aspect arrondi de ses capitules, sa compacité élevée et l'absence d'épines dans les bractées.

Difficulté : **facile**

Coût : **bas**

Temps de préparation : **15 minutes**

Portions : **6 personnes**

Préparation

Lavez les artichauts, enlevez les feuilles externes, et coupez finement. Mettez-les dans un bol et couvrez d'eau et un peu de jus de citron pour éviter qu'ils ne perdent leur couleur.

Mettez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge dans une casserole, ajoutez les oignons finement hachés et laissez-les sécher. Ajoutez le lard, faites-le bien dorer et quand il est croustillant, ajoutez les artichauts. Faites-les revenir puis ajoutez la moitié du jus de citron. Couvrez et faites cuire 10 minutes.

Après ce temps, ajoutez le jus de citron restant et poursuivez la cuisson au moins 10 minutes supplémentaires. Vérifiez la cuisson, assaisonnez de sel et de poivre. Dès que les artichauts deviennent tendres, laissez-les reposer quelques minutes. Servez et décorez d'un brin de menthe.

Vous pouvez servir ce plat soit en plat principal accompagné d'un bon croûton de pain maison soit en accompagnement d'une viande blanche. Bon appétit !

