



Artichauts frits à la romaine et à la juive

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


Ingredienti per 4 personnes

- 4 artichauts
- 2 litres d'huile de tournesol ou d'arachide
- ½ citron
- sel

Chef : Viviana Marrocoli

Ces délicieux artichauts croustillants sont un bel exemple de la maîtrise juive romaine de la friture.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **25 minutes**

Préparation

Nettoyez les artichauts (retirez les feuilles extérieures vert foncé des artichauts pour exposer les feuilles les plus tendres avec une base blanche ; coupez la partie supérieure des feuilles et coupez-les pour éliminer toutes les parties ligneuses restantes afin de créer la forme d'un bouton de rose.

Ensuite coupez le centimètre supérieur des artichauts et retirez le starter avec une cuillère à melon ou similaire.

Maintenant, coupez les tiges et arrosez de jus de citron pour conserver leur couleur, écrasez-les doucement pour les ramollir, puis ouvrez soigneusement les feuilles et plongez-les dans de l'eau avec du jus de citron et de la glace pour éviter l'oxydation).

Faites chauffer l'huile dans une casserole à bords hauts à 130 °C.

Séchez bien les artichauts et placez-les dans l'huile chaude mais non bouillante et laissez cuire 20 minutes, jusqu'à ce que la base de l'artichaut soit tendre.

Égoutter les artichauts à l'envers sur du papier absorbant.

Au moment de servir, faites chauffer à nouveau l'huile à 175 °C, étalez bien les feuilles en prenant soin de ne pas les casser et faites revenir les artichauts pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés avec les feuilles ouvertes.

Égouttez-les sur du papier absorbant et servez avec une pincée de sel.

P.S. Avec les restes et les feuilles de l'artichaut vous pouvez réaliser un bouillon, ou une décoction en séchant les feuilles, pour obtenir un digestif naturel.

*Le **chef Viviana Marrocoli** vous dit bon appétit !*

