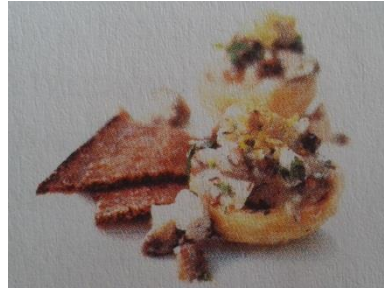


## **« Bouchée à la reine sur fond d'artichaut »**

*Recette inspiré du livre « de tout cœur Belge »*

*Bonne pour le cœur et le cholestérol*



**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 fonds d'artichaut en bocal
- 500g de filet de volaille, coupé en dés
- 500g de champignons de Paris, coupés en quarts
- 4 C à S de persil, haché
- 1 carotte, 1 oignon
- Sel, poivre
- 1 CàS d'huile d'olive
- Thym, laurier, 2 clous de girofle (facultatif mais meilleur)

### **Sauce béchamel**

- 1dl de bouillon de volaille (garder le jus de bouillon du poulet)
- 1 CàS de beurre
- Une pointe de noix de muscade
- Le Jus d'un citron

### **Préparation :**

1. Faire cuire les morceaux de volaille dans 2 l d'eau (ou ont été rajouté au préalable 1 oignon piqué aux clous de girofle, une carotte coupé en 2, le brin de thym et le laurier). Laisser cuire 20 minutes. Egouttez la volaille cuite. Garder et filtrer le jus pour réaliser la sauce béchamel.
2. Couper les champignons en dés. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle. Faire cuire les dés de champignons. Mettre de côté.
3. Laver le persil et hacher le.
4. Faire blanchir les fond d'artichauts 1 minute dans l'eau bouillante. Egoutter et garder au chaud.
- 5.
6. Sauce béchamel : dans un poêlon, faire chauffer le beurre, saupoudré de farine. Mélanger bien. Faire chauffer le liquide. Verser 2 dl de bouillon sur le mélange. Poursuivre la cuisson jusqu'au moment où la sauce épaissit. Saler et

poivrer et ajouter la noix de muscade et le jus de citron. Incorporer les dés de volaille et les champignons à la sauce. Réserver au chaud.

7. Répartissez le mélange de volaille aux champignons sur les fonds d'artichauts. Disposer sur l'assiette, décorer avec un brin de persil plat.
8. Servir avec du riz sauvage (2 couleurs) et une petite salade....bon appétit



### Point diététique l'artichaut

L'artichaut est apprécié tant que pour ses feuilles que pour son cœur au goût raffiné.

Il contient :

- Des antioxydants (bon pour la prévention du cancer)
- Des fibres alimentaires (soulage les troubles digestifs, prévient la constipation).
- Des vitamines : vit b9, vit k
- Fer, magnésium

### Au marché comment choisir un artichaut !

Choisir un artichaut de qualité : un bon artichaut a un aspect uniforme, de couleur vert olive, et des feuilles bien fermées. L'artichaut n'est plus frais quand les feuilles commencent à s'ouvrir ou ramollir.

Les artichauts frais et entiers se gardent au réfrigérateur pendant environ une semaine.

Silvana CARU CIFUENTES

Diététicienne