



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

Bourré d'Artichaut A La Façon d'Izmir

Izmir Usulü Enginar Dolması



6 artichauts frais
1 tasse de riz
4 oignons verts
1 cuillère à soupe de pistache
1 cuillère à soupe groseilles
15-20 brins de persil
15-20 branches d'aneth
3-4 brins de menthe fraîche
½ cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel
1 tasse d'huile d'olive
1 petit citron
Pour la surface :
5-6 branches d'aneth
½ tasse d'huile d'olive

- # Séparez les feuilles des menthes fraîches. Hachez finement avec le persil et l'aneth. Coupez l'oignon frais en petit morceau.
- # Rajoutez du lavé, des pistaches, des groseilles, du poivron noir, du sel, de l'huile d'olive et 1 tasse d'eau. Mélangez l'ensemble.
- # Placez les artichauts dans une casserole creux. Placez le mélange dans les artichauts. Laissez des tranches de citron sur les parties vides.
- # Rajoutez 1 grande tasse de thé d'eau de côté. Couvrez les bourrés avec du papier huilé mouillé puis fermez la casserole.
- # Placez la casserole à moyenne température, faites bouillir pendant ½ heure puis rajoutez de l'eau chaude et laissez cuire encore ½ heure.
- # Fermez le four, puis laissez reposer pendant 20 minutes avant d'ouvrir le couvercle.
- # A la fin du temps, ouvrez le couvercle puis sortez le papier huilé. Versez de l'huile d'olives sur les bourrés. Saupoudrez de l'aneth.
- # Servez tiède ou froide.

N-B; Le caractéristique de ce bourré, est que les ingrédients comme le pistache ou les groseilles, se remplissent crus.