



Artichaut Au Haricot Intérieur

İç Baklalı Enginar



6 artichauts
½ kg de fèves fraîches
2 têtes d'ail frais
1 carotte
1 tomate
½ bouquet d'aneth
1 tasse d'huile d'olive
1 cuillère à café de sel
1 sucre de coupe
Pour la surface:
1 cuillère à soupe de farine
1 citron
2 tasses d'eau

- # Sortez l'intérieur des haricots. Épluchez les carottes.
- # Faites bouillir l'intérieur des haricots, les carottes et les artichauts séparément. (Rajoutez un peu de jus de citron dans les artichauts.)
- # Coupez les carottes en petit morceaux. Hachez l'aneth et le persil finement. Coupez les tomates en forme de cube.
- # Rajoutez l'intérieur des haricots, le sucre, l'huile d'olive et du sel. Mélangez l'ensemble.
- # Placez les feuilles d'artichauts dans une casserole avec des gestes rapide.
- # Placez le mélange sur les artichauts et sur les côtés.
- # Mélangez de la farine, du jus de citron et de l'eau. Versez dans la casserole.
- # Étalez du papier huilé sur la surface puis fermez le couvercle.
- # Faites cuire la casserole à moyenne température pendant ½ heure.
- # Servez tiède.

N-B; Si vous préparez cette recette avec des artichauts en conserve, il n'y a pas besoin de faire bouillir.