

BARIGOULE DE LEGUMES PRINTANIERES ET MORILLES FRAÎCHES



Facile

Préparation: ½ heure

Cuisson: ½ heure

Pour 4 personnes:

4 petits artichauts violets

150 g de petites morilles fraîches

2 tasses de petits pois frais écosés ou surgelés

2 tasses de fèves écosées

2 échalotes émincées finement

1 gousse d'ail écrasée non épluchée

1 càs de graines de coriandre

1 càs d'huile d'olive + une noisette de beurre

Sel et poivre (Sarawak pour moi)

1 verre de vin blanc

½ l de bouillon de légumes maison ½ l de bouillon de volaille dégraissé reconstitué avec un cube

1 bol d'eau citronnée

Couper les pieds des morilles, les passer sous l'eau une première fois. Les nettoyer à nouveau sous l'eau courante pour éliminer le sable qu'elles contiennent. Les sécher sur un torchon puis les faire cuire doucement dans une poêle pendant une dizaine de minutes en les remuant régulièrement. Assaisonner de sel et réserver.

Enlever les feuilles extérieures des artichauts et tourner les fonds. Les réserver dans le bol d'eau citronnée pour qu'ils ne noircissent pas.

Dans une sauteuse, faire étuver les échalotes émincées dans l'huile d'olive. Lorsqu'elles sont transparentes, mettre les artichauts, la gousse d'ail et le vin blanc. Porter à ébullition, baisser le feu, verser le bouillon, saler, ajouter les grains de coriandre légèrement torrifiés et cuire environ 5 minutes. Ajouter alors les petits pois et poursuivre la cuisson 5 minutes de plus.

Pendant la cuisson des artichauts et des pois, blanchir les fèves 1 minute et les dérober (enlever leur peau).

Lorsque les artichauts sont cuits, ajouter les morilles dans la sauteuse pour les réchauffer, incorporer enfin les fèves en remuant délicatement, vérifier l'assaisonnement en sel et poivre.