

# Flan d'artichauts

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

## Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 500 g de fonds d'artichauts congelés
- 5 œufs
- 50 cl crème fraîche entière
- 50 cl de lait
- sel, poivre
- muscade
- beurre
- 1 grosse échalote
- persil haché

## Préparation de la recette :

Faire cuire les fonds d'artichaut dans de l'eau salée 30 mn jusqu'à ce qu'ils deviennent bien tendres de façon à pouvoir les écraser avec une fourchette, puis réserver.

Casser les œufs dans un saladier, suffisamment grand de façon à pouvoir rajouter les fonds d'artichaut, les battre en omelette.

Ajouter le sel, poivre, muscade (selon votre goût) 25 cl de lait, 25 cl de crème.

Battre l'ensemble puis ajouter la purée d'artichaut, rendre homogène et verser dans 8 petits ramequins préalablement beurrés.

Passer au four en bain-marie, à 180°C pendant 20 mn.

Pendant ce temps préparer la sauce.

Dans une casserole émincer l'échalote, faite blanchir et y ajouter sel, poivre, muscade, le restant de crème et de lait, le persil et porter à ébullition.

Démouler les flans. Les déposer au centre de votre assiette, ajouter la sauce dessus et servir immédiatement.

# Poulet aux artichauts

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

## Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 cuisses de poulet
- 1 oignon
- ails
- lardons
- herbes de Provence
- 25 cl de vin blanc
- 25 cl d'eau
- 1/2 bouillon de volaille
- artichauts violets
- olives vertes dénoyautées

## Préparation de la recette :

Faire revenir les cuisses, les artichauts (cœur coupé en 4).

Puis l'oignon et les lardons.

Rajouter le vin, l'eau, bouillon de volaille, ails et herbes de Provence.

Laisser cuire 1 h.

1/4 h avant la fin, ajoutez les olives !!!!!