

GATEAU D'ARTICHAUT

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

FACILE	Coût moyen
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 25 minutes
6 personnes	1 saladier, 1 moule à manqué, 1 sauteuse

Ingrédients :

1 cœur d'artichaut
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 oignon, ail
3 œufs
2 cuillères à soupe de persil haché, 1 cuillère à café de basilic haché
150 gr de parmesan
10 cl de lait de soja
Chapelure, Sel, poivre

Préparation :

- 1 - Préchauffer le four à 180°C
- 2 - Dans une poêle, faire fondre l'oignon émincé dans l'huile d'olive puis ajouter l'ail
- 3 - Préparer le cœur d'artichaut, couper chaque cœur en 6 et les faire revenir sur chaque face à feu lent et à couvert dans une sauteuse
- 4 - Dans un saladier, battre les œufs ajouter le mélange d'oignons et d'ail, le persil, le basilic, le lait de soja, 100 gr de parmesan et les morceaux d'artichaut
- 5 - Beurrer un moule à manqué ou recouvrir-le de papier cuisson
- 6 - Saupoudrer un peu de chapelure sur la base du moule
- 7 - Verser le mélange d'œufs et d'artichaut
- 8 - Mélanger 50 gr de parmesan et 50 gr de chapelure et saupoudrer le gâteau
- 9 - Enfourner environ 25 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré
- 10 - Servir tiède ou froid accompagné d'une salade verte