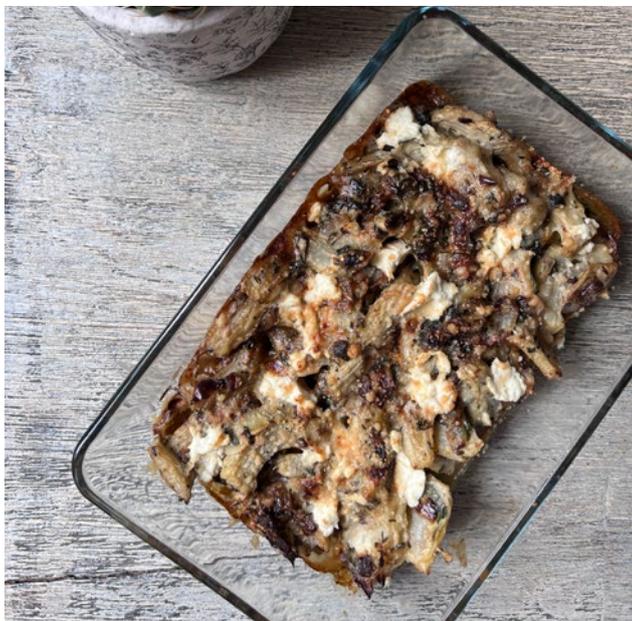


MANGER SAINEMENT EN SE FAISANT PLAISIR SANS PASSER 3 HEURES EN CUISINE ?

C'est possible !

## Gratin d'artichauts



Nombre de personnes : 3 | Temps de préparation : 20 min |  
Temps de cuisson : 45 min

### Ingrédients

400g de coeurs d'artichauts surgelés  
2 gros citron pour le jus et le zeste  
1 oignon émincé  
2 càs de thym haché  
3 càs de persil haché  
75g de ricotta  
3 càs de parmesan râpé  
huile d'olive, sel et poivre  
Béchamel : 25g de farine, 200mL de lait



### Préparation

#### Étape 1

Coupez les coeurs d'artichauts décongelés en tranches de 5mm d'épaisseur. Mettez ces dernières dans une casserole avec beaucoup d'eau et le jus des citrons. Portez à ébullition puis laissez frémir 2min. Egouttez.

#### Étape 2

Pendant que les artichauts cuisent, faites revenir l'oignon pendant sur feu moyen dans 2 càs d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Salez et poivrez, ajoutez les coeurs d'artichauts cuits, le zeste de citron, le thym et le persil. Mélangez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

#### Étape 3

Préchauffez le four à 190°C et préparez la béchamel : délayer la farine avec le lait et portez à ébullition. Salez, poivrez. Laissez cuire 10min sans cesser de mélanger.

#### Étape 4

Incorporez les artichauts à la béchamel et versez dans un plat allant au four. Disposer quelques petits tas de ricotta entre les artichauts. Couvrez le plat d'aluminium et enfournez 30min.

#### Étape 5

Retirez le papier d'alu et saupoudrez de parmesan, Faire dorer à 210°C 15-20min. Servez chaud ou tiède.