

RECETTE DU MOIS

“ALCACHOFAS A LA MURCIANA”



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 380g de coeurs d'artichauts
- 50 g de jamon ibérique
- 1/2 cuillère a soupe de farine
- 8 cl d'huile d'olive extra vierge
- 1 poivron vert
- persil plat
- piment doux
- 10cl vin blanc sec

Préparation de la recette :

Couper le jamon en petits dés de 1 cm, le faire revenir avec de l'huile d'olive.

Ajouter la farine et le vin blanc sec, remuer énergiquement à la cuillère en bois, cuire 2 min à feu doux.

Ajouter les artichauts avec leur jus et porter à ébullition 2 min afin de bien mélanger les saveurs.

Incorporer le persil haché, rectifier l'assaisonnement avec le piment doux, et servir aussitôt.

Buen provecho !