

# Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)

J'adore les artichauts...Et aujourd'hui j'avais envie d'en faire le phare d'une recette gourmande végétarienne en le déclinant en deux façons: une barigoule et des cromesquis bien croquants agrémentés d'une sauce aux poivrons que vous pouvez servir au siphon pour plus de légèreté. Voilà comment on peut se faire plaisir en mangeant végétarien!

Les artichauts sont préparés en cuisson sous vide basse température pour obtenir encore plus de saveurs mais vous pouvez les préparer également à la vapeur si vous n'êtes pas équipé pour la cuisson sous vide.



Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)
- Pour le tome 6 cliquez [ici](#)

## Matériel

Le siphon n'est pas indispensable mais il permet une sauce plus aérée et une jolie présentation. Sinon versez simplement le coulis de poivron sur votre barigoule ou servez la sauce à part dans des petits ramequins.

- un siphon. Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#). Je vous conseille grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



iSi 1603 Siphon

Si vous désirez cuire les artichauts sous vide:

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



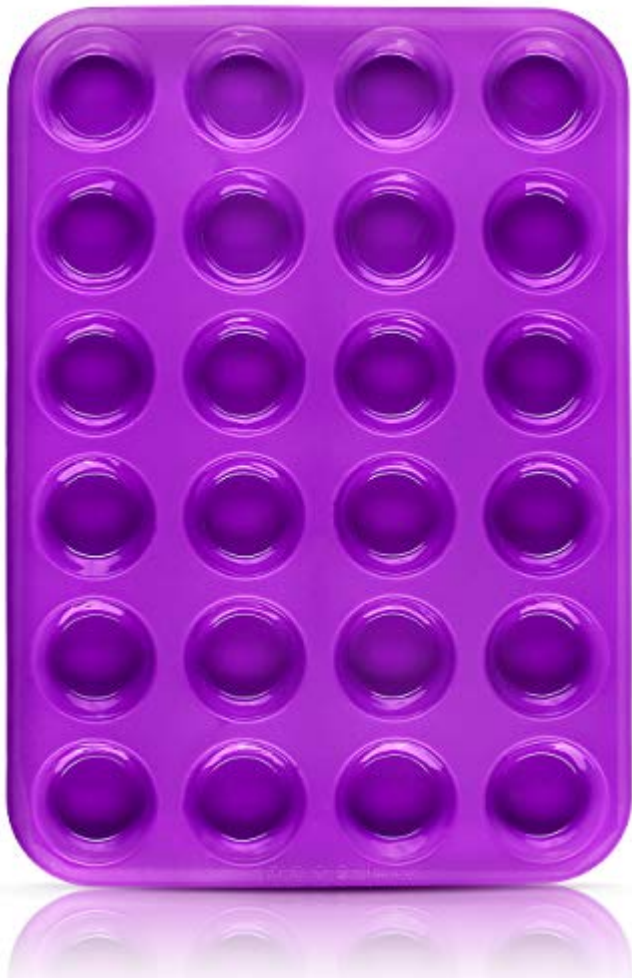
FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisueur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- un moule à mini muffin en silicone. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Belmalia moule à muffins pour 24 mini muffins en silicone anti-adhésif, cupcakes, brownies, gâteaux, pudding Violet

- une louche araignée. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Passoire asiatique parfaite en acier inoxydable pour cuisine - Avec maillage en spirale, Acier inoxydable, DIA. 18CM

## **Ingrédients pour 4 personnes**

Pour les artichauts: vous pouvez choisir des artichauts surgelés mais vous pouvez également les préparer frais et sous vide basse température, ils seront ainsi plus concentrés en saveurs.

Des questions sur la cuisson sous vide basse température? Cliquez [ici](#).

- Environ 8 à 9 gros artichauts frais ou 8 à 9 fonds d'artichauts surgelés selon leur poids. En fait il vous faudra au total 650 g de fonds d'artichaut: 400 g pour les cromesquis et le restant pour la barigoule
- un jus de citron pour éviter que les artichauts ne

noircissent

- une échalote
- 2 belles tomates
- 15 olives noires dénoyautées
- 15 olives vertes dénoyautées
- 60 g de tomates séchées à l'huile. Pour la recette maison cliquez [ici](#).
- 10 cl de vin blanc
- crème fraîche liquide entière si besoin
- une gousse d'ail
- sel et poivre

Pour la cuisson des cromesquis

- farine
- blanc d'œuf
- chapelure ou panko ( le panko est une chapelure asiatique beaucoup plus croustillante. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques)
- huile de friture

Pour l'espuma au poivron

- deux poivrons rouges
- une échalote
- 200 g de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

## Préparation

- Coupez le haut des artichauts.





Coupez le haut des artichauts

- Puis à l'aide d'un couteau bien aiguisé tournez autour de l'artichaut en tenant le couteau en biais vers le haut pour en enlever progressivement les feuilles jusqu'au cœur.



Puis à l'aide d'un couteau tournez autour de l'artichaut pour en enlever progressivement les feuilles jusqu'au cœur

- Ôtez les feuilles restantes et le foin. Citronnez au fur et à mesure les fonds d'artichauts pour éviter qu'ils ne noircissent.



Citronnez au fur et à mesure  
les fonds d'artichauts pour  
éviter qu'ils ne noircissent

- Mettez les artichauts sous vide et cuisez-les au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 85° pendant une heure. Si vous n'êtes pas équipé pour la cuisson sous vide, cuisez-les simplement à la vapeur.



Mettez les artichauts sous  
vide

- Coupez les artichauts d'abord en tranches puis en dés. Réservez-en quelques tranches pour le dressage.



Coupez les artichauts d'abord en tranches puis en dés

- **Prélevez 400 g** de dés d'artichauts (on n'utilise pas toute la quantité que l'on vient de couper) et mixez-les finement avec une petite gousse d'ail. Ajoutez au besoin une ou deux cuillères de crème fraîche liquide pour lier le tout. Salez et poivrez.



Mixez finement 200 g de dés d'artichaut

- Remplissez vos petits moules de purée d'artichaut et mettez au congélateur pendant 2 heures. Si vous n'avez pas de moule anti adhésif de ce type, utilisez un moule à glaçons. Ces petits glaçons d'artichaut formeront le cœur de vos croquettes d'artichaut ou cromesquis.



Mixez finement 200 g de dés  
d'artichaut

- On prépare maintenant la barigoule d'artichaut. Faites bouillir une casserole d'eau. Avec la pointe d'un couteau taillez une croix sur le haut des tomates. Plongez les tomates dans l'eau pendant deux minutes. Ôtez la peau des tomates, coupez-les en deux et ôtez les graines. Coupez les tomates en petits dés. Réservez.



Coupez les tomates en petits  
dés

- Coupez les tomates séchées en petits dés. Réservez.



Coupez les tomates séchées  
en petits dés

- Dénoyautez les olives et coupez-les en quatre. Réservez.



Dénoyautez les olives et  
coupez-les en quatre

- Ciselez l'échalote et faites-la revenir avec un peu  
d'huile d'olive et le vin blanc.



Ciselez l'échalote et  
faites-la revenir dans une

poêle

- Ajoutez le restant de dés d'artichaut.



Ajoutez le restant de dés  
d'artichaut

- Rajoutez les tomates fraîches, les tomates séchées, les olives. Faites revenir quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



Rajoutez les tomates  
fraîches, les tomates  
séchées, les olives

- Coupez les poivrons rouges en brunoise.



Coupez les poivrons rouges  
en brunoise

- Pour l'espuma aux poivrons: épluchez et ciselez une échalote. Faites-la revenir avec un peu d'huile et rajoutez les dés de poivron.



Faites revenir les dés de  
poivron

- Mixez finement le mélange poivron et échalote ; ajoutez la crème fraîche en fin de mixage.



Mixez finement le mélange

- Filtrez et remplissez votre siphon de la sauce de poivron. Ajoutez une à deux cartouches selon le volume de votre siphon. Secouez et réservez au frais au moins une heure. Pour plus d'explications sur l'utilisation des siphons cliquez [ici](#).



Filtrez la sauce

- 10 minutes avant le service faites chauffer de l'huile à 180°. Sortez les croustilles d'artichaut du congélateur et démoulez-les. Panez-les en les passant d'abord dans la farine puis dans du blanc d'œuf légèrement battu et enfin de la chapelure ou panko selon votre choix.



Panez les croustilles

- Pour la cuisson des croustilles: plongez les croustilles dans l'huile bien chaude (180°). Déposez-les au fur et



à mesure sur du papier absorbant. Salez dès la sortie du bain.



Cuisez les croustilles

## Dressage

- Disposez une cuillerée de barigoule au milieu de l'assiette et 4 croustilles tout autour. Pochez des points d'espumas de poivron entre les croustilles; puis finissez en disposant des olives entières et quelques tranches d'artichaut que vous avez préalablement réservées.



Tout artichaut (cromesquis et barigoule, espuma au poivron)