

Tendrons de veau au citron et artichauts poivrades

Les ingrédients pour 6 personnes

2,5 kg de tendrons de veau
5 citrons non traités
4 tomates (j'ai remplacé les tomates par des tomates cerises)
1 botte d'oignons nouveaux
2 bottes d'artichauts poivrades
2 c à s de fond de veau déshydraté
2 c à s d'huile d'olive
30 g de beurre
15 cl de vin blanc sec
Persil

Râper finement le zeste de 2 citrons et les presser. Couper les autres citrons en fines rondelles.

Peler, épépiner et concasser les tomates (inutile avec les tomates cerises). Eplucher les oignons en laissant un peu de vert.

Préparer les poivrades: enlever les feuilles externes, couper la queue en laissant un petit bout, l'éplucher, couper le haut des feuilles aux 2/3, puis les tourner pour les faire réguliers et les mettre dans de l'eau froide citronnée pour qu'ils ne noircissent pas. Voir technique ici .

Dans une sauteuse faire chauffer le beurre et l'huile et mettre les tendrons à revenir sur leurs 2 faces jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les réserver.

Mettre les oignons à fondre dans la cocotte, poudrer de fond de veau, ajouter le vin, les tomates, le jus de citron, les zestes et les rondelles, remuer.

Ajouter les artichauts coupés en 2 ou 4 suivant leur taille, enfouir les tendrons dans la sauce, saler, poivrer et laisser mijoter 1 h à couvert. Servir très chaud en saupoudrant de persil.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>