

Direction et rédaction de Paris :  
19,rue du Départ - 75014 PARIS  
Tél. 01 43 20 68 46  
Mail : bretagne-iledefrance@wanadoo.fr

## La recette de Alain Paton SAUTÉ DE DINDE AUX CŒURS D'ARTICHAUT ET FÈVES



### Recette pour 4 personnes :

**Durée de préparation : environ 1 heure**

### Ingrédients :

800 grammes de filets de dinde ou veau  
4 cœurs d'artichauts camus (les feuilles se mangeront en entrée avec une vinaigrette)  
400 grammes de haricots verts frais  
500 grammes de fèves fraîches  
1 oignon de Roscoff, 1 gousse d'ail  
1 verre de vin blanc sec type gros plant ou muscadet sur lie  
20 cl de crème fraîche  
Une pincée de thym  
20 gr de beurre, 4 cl d'huile d'olive  
Sel et poivre blanc du moulin  
PS : Si vous manquez de temps vous pouvez aussi utiliser des légumes surgelés.

### Préparation :

Commencez par préparer vos artichauts, équeutez-les d'un coup sec à la main, rincez-les, puis disposez-les dans un plat pour micro-ondes. Cuisez 8 à 10 minutes à 900w. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau. Ôtez les feuilles, retirez le foin, parez les cœurs, coupez-les en petits morceaux. Équeutez les haricots verts, rincez-les, cuisez dans de l'eau salée 10 minutes. Ôtez les cosse des fèves. Cuisez-les 5 minutes seulement, puis ôtez la peau opaque en pratiquant une incision en croix près du germe et pressez entre les doigts.

Vérifiez les cuissons, Tous vos légumes doivent être cuits al dente. Égouttez et réservez.

Durant la cuisson des légumes, coupez votre viande en morceaux de 30 grammes environ.

Dans une sauteuse, faites dorer les morceaux de viande dans le beurre et l'huile. Épluchez et hachez finement l'ail et l'oignon, faites-les suer dans le récipient, salez, poivrez.

Déposez le thym et le verre de vin.

Couvrez et laissez mijoter durant 15 minutes environ à feu doux.

Dans des assiettes chaudes de préférence, disposez vos morceaux d'artichauts sur le pourtour, au centre vos morceaux de viande, ajoutez les fèves, déposez les haricots en damier sur le dessus.

Récupérez la sauce de la sauteuse et détendez-la avec la crème fraîche que vous verserez sur vos assiettes.

Il ne vous reste plus qu'à déguster.

Servez en accompagnement le reste de votre vin blanc.

**ET BIEN SÛR BON APPÉTIT !**