



1. **Tournez** les artichauts (cf. le paragraphe "Astuce" plus bas si vous ne connaissez pas cette technique) et citronnez-les au fur et à mesure. Coupez-les en deux, enlevez le foin et émincez-les très finement (quelques millimètres d'épaisseur).
2. Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement.
3. Faites chauffer une grande poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, mettez les artichauts, salez et faites-les revenir très doucement pendant 10 mn. Ajoutez alors l'ail, remuez et laissez cuire à nouveau pendant 20 à 25 mn toujours à feu très doux, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les artichauts soient à peine croquants.
4. Pendant ce temps, cassez les œufs dans un saladier. Battez-les à la fourchette. Ne les battez pas trop, ils doivent rester onctueux. Salez.
5. Efficaillez le persil et hachez-le.
6. Quand les artichauts sont cuits, faites chauffer le beurre dans une grande poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Une fois le beurre fondu (il ne doit pas colorer), versez les œufs. Secouez légèrement votre poêle pour que les œufs cuisent de manière uniforme. Quand l'omelette est encore liquide, ajoutez les artichauts, laissez cuire encore quelques minutes (adaptez, selon si vous l'aimez baveuse ou plus cuite), en remontant les bords de l'omelette avec une spatule en bois et en la secouant légèrement. Juste avant qu'elle soit à votre goût, stoppez le feu (elle continue à cuire dans la poêle), donnez quelques tours de moulin à poivre, parsemez de persil, faites-la glisser sur un plat de service et servez aussitôt avec une salade verte.

Si vous ne savez pas comment tourner un artichaut, consultez ma page

["Techniques et astuces de chefs".](#)

Pour enlever les odeurs d'ail, frottez vos doigts sur une lame de couteau (à plat, attention de ne pas vous couper !) ou un savon en acier inoxydable, c'est très efficace.

Et quelques conseils de grands chefs pour devenir expert(e) en omelette :

- En principe, ne dépassez pas 6 œufs, d'après les grands chefs, l'omelette serait moins bonne... Là c'est raté, mais je vous rassure l'omelette reste délicieuse ! ;-)
- Utilisez des œufs de qualité et si possible de moins de 9 jours.
- Battez les œufs à la fourchette (et non au fouet) et sans excès pour que l'omelette reste onctueuse (il ne faut pas que les œufs soient liquides, ils sont simplement "mêlés", la texture reste un peu épaisse). Arrêtez quand ils moussent à grosses bulles.
- Vous pouvez ajouter un peu de lait, de crème fraîche ou de beurre fondu pour donner du moelleux aux œufs.
- Assaisonnez-les correctement.
- Beurrez généreusement votre poêle. Utilisez une poêle antiadhésive ou en fonte.
- Versez les œufs sur le beurre chaud (mais ne le laissez pas colorer).
- Soulevez la poêle dans un mouvement de va-et-vient d'avant en arrière pour cuire uniformément l'omelette tout en relevant les bords à la spatule.
- Pour la cuisson, c'est selon votre goût : baveuse, moelleuse mais pas "glaireuse"...

Assez facile  
45 mn de préparation  
40 mn de cuisson  
Bon marché  
Sans gluten  
Veggie

Ingrédients pour 6 pers. :

12 petits artichauts  
poivrades

- 1 citron jaune
- 2 gousses d'ail
- 12 œufs
- 15 g de beurre
- Quelques branches de persil effeuillé
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

*Variantes :*

Mettez plus ou moins d'ail, selon vos goûts, mais il serait dommage de ne pas en mettre du tout ! ;-)

