



Barbouillade d'artichauts (pour 4 Personnes)

- 12 artichauts violets très petits
- 250 g de petit salé
- 1 oignon
- 1 branche de thym frais
- 1 verre de vin blanc de Provence
- 1 citron
- Huile d'olive de Provence
- Sel et poivre du moulin

1/ Coupez les artichauts en quatre, après avoir pris soin de couper les plus grosses feuilles. Enlevez le foin (enlever le bout) et faites les tremper dans de l'eau citronnée.

2/ Faites revenir le petit salé coupé en dés dans une cocotte avec l'oignon haché et l'huile d'olive.

3/ Ajoutez les artichauts, salez, poivrez et ajoutez la branche de thym. Faites rissoler le tout un quart d'heure environ.

4/ Mouillez à hauteur avec le vin blanc et continuez la cuisson à feu doux pendant une demi-heure.

5/ Servez chaud ou tiède.

Gardiane de taureau (pour 4 personnes)

- 800 g de viande Camargue A.O.P
- 2 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- 1 morceau de peau d'orange séchée



- Sel, poivre et vinaigre de vin (pour la marinade)
- 1 gousse d'ail (à réserver pour le lendemain)
- 300 g d'oignons

1 bouteille d'un bon vin corsé (Corbières ou Costières de Nîmes. Le choix du vin est important car la viande de taureau est serrée, forte sans excès, et très goûteuse).

1/ Faites cuire le riz à l'eau à découvert pendant 15 à 18'.

2/ La veille, débitez la viande en cubes, coupez les oignons grossièrement et couvrez le tout de vin rouge. Ajoutez un filet de vinaigre, le thym, le laurier, l'écorce d'orange et laissez mariner le tout au froid toute la nuit. Gardez la gousse d'ail crue pour le lendemain.

3/ Le lendemain, égouttez la viande et faites-la dorer à la poêle dans de l'huile d'olive.

4/ Quand elle est bien dorée, débarrassez la viande dans une cocotte. Déglacez la poêle avec la marinade passée au chinois et versez le tout sur la viande.

5/ Ajoutez alors tous les éléments de la marinade, sel et poivre et la gousse d'ail écrasée et faites mijoter la gardiane de taureau 2 h 1/2 à 3 h en surveillant bien.

6/ A la fin de la cuisson, assurez-vous que les oignons et l'ail sont bien cuits, c'est à dire en purée. Si ce n'était pas le cas, sortez les de la cocotte et passez les au mixer.

7/ Servez bien chaud (y compris les assiettes) accompagné de riz de Camargue.

