 **Nids d'artichauts**

  **Pour 3 Croquants-Gourmands**

**- 6 fonds d'**[**artichauts**](http://recettes.de/artichauts)**- 500 g de** [**bœuf haché**](http://recettes.de/viande-hachee)**- 30 g de** [**riz**](http://recettes.de/riz)**- 1 œuf
- 50 g de** [**parmesan**](http://recettes.de/parmesan) **râpé
- 1 gousse d'ail
- 2 càs de persil
- huile d'olive
- 1 pincée d'**[**épices Rabelais**](http://recettes.de/epices-rabelais)**- sel & poivre du moulin
- 6 œufs de caille
Sauce :
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 càs de concentré de tomate
- ½ càc d'épices Rabelais
- 250 ml d'eau
- sel & poivre du moulin**

**Les artichauts :**
Faire cuire les fonds d'artichauts pendant 10 minutes à l'eau bouillante salée. Égoutter.
Faire cuire le riz pendant 15 minutes à l'eau bouillante salée. Égoutter.
Mélanger la viande hachée avec le parmesan, la gousse d'ail hachée très fin, le persil et l'œuf.
Saler & poivrer, ajouter une grosse pincée d'épices Rabelais.
Partager le hachis en deux.
Façonner des boulettes avec la moitié de la viande (j'en ai obtenu 9).
Mélanger le riz avec l'autre moitié de la viande.
Garnir les fonds d'artichauts avec la viande au riz en faisant un creux au-milieu pour former un nid.
Mettre un filet d'huile dans une sauteuse et y faire dorer les boulettes en les roulant sur toutes leurs faces. Réserver.
Remplacer les boulettes par les fonds d'artichauts pour les faire légèrement dorer (uniquement la face fond d'artichaut). Réserver.
**La sauce :**Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon.
Rajouter une cuillerée d'huile dans la sauteuse et y faire [**suer**](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/) l'oignon sans coloration. Ajouter l'ail et laisser revenir quelques secondes. Ajouter le concentré de tomate et laisser revenir.
Ajouter les épices Rabelais et l'eau et porter à ébullition. Assaisonner.
Couvrir et laisser frémir pendant une dizaine de minutes.
Déposer délicatement les fonds d'artichauts dans la sauce et laisser frémir 10 minutes.
Intercaler alors les boulettes entre les fonds d'artichauts.
Au bout de 5 minutes, casser un œuf de caille dans chaque nid et continuer la cuisson jusqu'à ce que l'œuf soit cuit.
Servir chaud.