



Entrées froides aux légumes

Petits artichauts citronnés en salade



15 min 15 min

TEMPS TOTAL

0

CUISSON

0

REPOS

420

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour les artichauts

10 **Artichaut**
2 **Citron(s)**

Ingrédients pour le dressage

100 g **Roquette**
60 g **Parmesan**
0.5 botte(s) **Basilic**
6 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre cinq baies**
1 **Mâche**

Étape 1

Préparation des artichauts

- 1 Laver les artichauts à l'eau.
- 2 Couper leurs queues puis enlever les feuilles extérieures dures à l'aide d'un couteau bien aiguisé : il s'agit de tourner autour du cœur jusqu'aux feuilles tendres.
- 3 Couper également le haut des artichauts de sorte à enlever les pointes des feuilles.
- 4 Couper les artichauts en deux(ou en quatre) dans le sens de la longueur. Ôter le foin en creusant avec la pointe d'un couteau et les disposer dans un plat creux.
- 5 Presser les citrons et arroser les artichauts de leur jus pour ne pas qu'ils s'oxydent et noircissent.

Étape 2

Dressage

- 1 Disposer les artichauts sur un lit de salade.
- 2 Arroser d'huile d'olive, saupoudrer de fleur de sel et de quelques tours de moulin du mélange 5 baies.
- 3 Ajouter le parmesan coupé en copeaux et des feuilles de basilic puis servir bien frais.