*Entrées froides aux légumes*

# Petits artichauts citronnés en salade

| 15 min | 15 min | 0 | 0 | 420 |
|---|---|---|---|---|
| TEMPS TOTAL | PRÉPARATION | CUISSON | REPOS | 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.