

L'artichaut



Le préparer

Couper la queue, puis ôter les feuilles tendres.

Malin! On peut le faire cuire entier et le savourer accompagné d'une vinaigrette en grignotant la partie tendre des feuilles qu'on arrache !

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, dégager le fond de l'artichaut en tournant autour de la base pour ôter la partie verte des feuilles. Couper les feuilles restantes. Faire cuire le fond charnu 10mn à l'autocuiseur ou 20mn à l'eau salée et citronnée. Retirer le foie à l'aide d'une petite cuillère.

Artichaut vert-pré

Pour 4 personnes, 5 minutes de préparation et 40 minutes de cuisson. Il faudra 8 artichauts moyens, 2 pots de yaourt, 1 citron, sel, poivre, et fines herbes.



Parer les artichauts et les faire cuire 40 minutes dans de l'eau bouillante salée et citronnée. Les égoutter tête en bas puis les laisser refroidir.

Préparer une sauce avec le yaourt battu à la fourchette mélangé à un jus de citron, du sel et du poivre. Trier et hacher les fines herbes. Servir les fonds d'artichaut accompagnés de quelques belles feuilles avec la sauce abondamment parfumée de fines herbes.



L'artichaut



Le préparer

Couper la queue, puis ôter les feuilles tendres.

Malin! On peut le faire cuire entier et le savourer accompagné d'une vinaigrette en grignotant la partie tendre des feuilles qu'on arrache !

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, dégager le fond de l'artichaut en tournant autour de la base pour ôter la partie verte des feuilles. Couper les feuilles restantes. Faire cuire le fond charnu 10mn à l'autocuiseur ou 20mn à l'eau salée et citronnée. Retirer le foie à l'aide d'une petite cuillère.

Artichaut vert-pré

Pour 4 personnes, 5 minutes de préparation et 40 minutes de cuisson. Il faudra 8 artichauts moyens, 2 pots de yaourt, 1 citron, sel, poivre, et fines herbes.



Parer les artichauts et les faire cuire 40 minutes dans de l'eau bouillante salée et citronnée. Les égoutter tête en bas puis les laisser refroidir.

Préparer une sauce avec le yaourt battu à la fourchette mélangé à un jus de citron, du sel et du poivre. Trier et hacher les fines herbes. Servir les fonds d'artichaut accompagnés de quelques belles feuilles avec la sauce abondamment parfumée de fines herbes.



L'artichaut



Le préparer

Couper la queue, puis ôter les feuilles tendres.

Malin! On peut le faire cuire entier et le savourer accompagné d'une vinaigrette en grignotant la partie tendre des feuilles qu'on arrache !

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, dégager le fond de l'artichaut en tournant autour de la base pour ôter la partie verte des feuilles. Couper les feuilles restantes. Faire cuire le fond charnu 10mn à l'autocuiseur ou 20mn à l'eau salée et citronnée. Retirer le foie à l'aide d'une petite cuillère.

Artichaut vert-pré

Pour 4 personnes, 5 minutes de préparation et 40 minutes de cuisson. Il faudra 8 artichauts moyens, 2 pots de yaourt, 1 citron, sel, poivre, et fines herbes.



Parer les artichauts et les faire cuire 40 minutes dans de l'eau bouillante salée et citronnée. Les égoutter tête en bas puis les laisser refroidir.

Préparer une sauce avec le yaourt battu à la fourchette mélangé à un jus de citron, du sel et du poivre. Trier et hacher les fines herbes. Servir les fonds d'artichaut accompagnés de quelques belles feuilles avec la sauce abondamment parfumée de fines herbes.



L'artichaut



Le préparer

Couper la queue, puis ôter les feuilles tendres.

Malin! On peut le faire cuire entier et le savourer accompagné d'une vinaigrette en grignotant la partie tendre des feuilles qu'on arrache !

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, dégager le fond de l'artichaut en tournant autour de la base pour ôter la partie verte des feuilles. Couper les feuilles restantes. Faire cuire le fond charnu 10mn à l'autocuiseur ou 20mn à l'eau salée et citronnée. Retirer le foie à l'aide d'une petite cuillère.

Artichaut vert-pré

Pour 4 personnes, 5 minutes de préparation et 40 minutes de cuisson. Il faudra 8 artichauts moyens, 2 pots de yaourt, 1 citron, sel, poivre, et fines herbes.



Parer les artichauts et les faire cuire 40 minutes dans de l'eau bouillante salée et citronnée. Les égoutter tête en bas puis les laisser refroidir.

Préparer une sauce avec le yaourt battu à la fourchette mélangé à un jus de citron, du sel et du poivre. Trier et hacher les fines herbes. Servir les fonds d'artichaut accompagnés de quelques belles feuilles avec la sauce abondamment parfumée de fines herbes.

