

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

ARTICHAUTS A L'HUILE D'OLIVE COMME DANS LES POUILLES

Pour 4 personnes :

1 botte de petits artichauts - 1 citron jaune - huile d'olive - sel gros gris -

Remplir un grand saladier d'eau froide en ajoutant le jus du citron. Couper une partie de la queue des artichauts. Eplucher la queue, arracher les premières feuilles de la base. Couper 1 bon centimètre du haut de chaque artichaut. Les couper en 2 dans le sens de la hauteur, ôter le foin si nécessaire. Les plonger dans l'eau citronnée au fur et à mesure.

Mettre dans une grande casserole de l'eau à bouillir additionnée d'une grosse poignée de gros sel. Ajouter les artichauts. Compter 15 à 18 minutes de cuisson à partir de la reprise de l'ébullition. Egoutter les artichauts. Les laisser refroidir puis presser les feuilles pour ôter l'excès d'eau.

Dans une boîte hermétique poser les demis artichauts. Couvrir à moitié d'huile d'olive fruitée. Fermer la boîte, entreposer au réfrigérateur 24 à 48h.