

Recette de la semaine avec **L'ARTICHAUT**



Artichaut vinaigrette

1 artichaut moyen par personne

VINAIGRETTE

2 échalotes sèches finement hachées

15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon

15 ml (1 c. à table) de persil frais haché

60 ml (4 c. à table) de vinaigre balsamique

175 ml (3/4 tasse) d'huile d'olive

jus de citron au goût

Mélanger tous les ingrédients vigoureusement, ajouter le jus de citron, saler et poivrer.



Couper la tige et placer vos artichauts complètement immergés dans de l'eau salée légèrement citronnée. Faire cuire de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce vous puissiez insérer facilement la pointe d'un couteau à la base. Égoutter les artichauts la tête en bas en pressant légèrement si besoin est. Enlever chaque feuille, tremper la partie du bas dans la vinaigrette et passer doucement entre vos dents tout en retenant la chair. Au centre, retirer le petit cône mauve ou rose ainsi que la partie appelée « foin » pour en savourer le cœur.