

ARTICHAUT EN GALETTE ET PAMPLEMOUSSE

Deux végétaux en faveur de la santé du foie, mais aussi un plat fin et rafraîchissant, qui peut être servi en hors d'oeuvre. Cette préparation demande un peu de patience pour gratter les feuilles mais facilite la consommation des artichauts.

4 gros artichauts
2 petits pamplemousses
50 gr farine de riz
4 càs graines de sésame
50 gr huile d'olive (50 ml)
Sel - poivre



 30 minutes
 15 minutes
 4 portions



1. Laver les artichauts à l'eau claire en tapant sur les bouts pour écartier les feuilles



2. Mettre à cuire à la vapeur (15-20 minutes à l'autocuiseur selon la grosseur de l'artichaut), et laisser refroidir



3. Dès qu'ils ont tiédi, retirer toutes les feuilles et les déposer dans un plat pour les traiter ensuite, jusqu'à ce que l'on découvre des feuilles qui forment un bloc



4. Gratter l'intérieur des feuilles et récupérer la chair que l'on dépose au fur et à mesure dans une assiette (il faut un peu de patience, l'opération dure 15 à 20 minutes)



5. La totalité de chair des feuilles de 4 artichauts tient dans une assiette creuse



6. C'est le moment de dégager les cœurs d'artichauts : retirer les feuilles et enlever la barbe en s'aidant d'un couteau



7. Nous avons 2 assiettes : l'une de chair retirée des feuilles, l'autre des cœurs d'artichauts



8. Réserver les cœurs au réfrigérateur, après les avoir coupés en petits morceaux



9. Assaisonner l'assiette de chair des feuilles d'artichaut, on obtient une pâte en remuant



10. Ajouter à cette pâte un peu de farine de riz (ou féculé), qui la rendra plus compacte et collante



11. Ajouter les graines de sésame



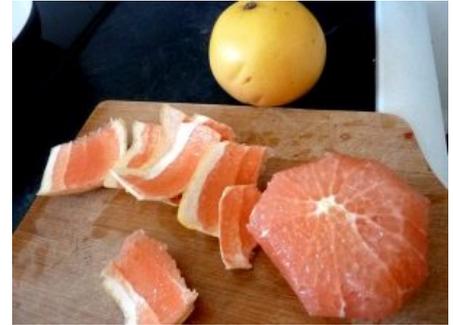
12. Former des boules que l'on roule dans de la farine de riz, puis aplatir ces boules pour activer la cuisson



13. Déposer les galettes formées dans un fond d'huile chaude, une poêle à fond plat et laisser dorer à feu moyen environ 5 minutes de chaque côté



14. Une fois les galettes d'artichaut dorées, les déposer sur du papier absorbant



15. Préparer le pamplemousse en le taillant à vif



16. Retirer les pulpes et presser le jus qui restera une fois toutes les pulpes retirées. Puis, couper les pulpes en petits morceaux



17. Mélanger le pamplemousse et son jus avec les cœurs d'artichaut réservés au réfrigérateur et assaisonner (huile d'olive, sel, poivre)



18. Ajouter un peu de ciboulette



19. Dresser



20. Ajouter les galettes tièdes d'artichaut pour accompagner