

# MOUSSE ARTICHAUT

MOUSSE ARTICHAUT est une recette qui permet de consommer ce légume-fleur plus facilement et rapidement, idéal pour les enfants. Il aide à la digestion, facilite l'élimination par le foie et les reins.

2 artichauts  
2 oeufs  
épices  
Sel - poivre



🕒 30 minutes  
🔥 30 minutes  
🍴 2-4 portions



1. Cuire les artichauts à l'eau ou à la vapeur



2. Récupérer le jus éventuellement pour une autre préparation



3. Gratter les feuilles



4. Le volume est faible, rassembler la chair des feuilles dans un plat



5. Retirer le cœur et ajouter au reste



6. Ici un artichaut pour un petit volume



7. Écraser les deux artichauts à la fourchette - Préchauffer le four à 170 °



8. Ajouter sel, poivre, épices



9. Ajouter 2 jaunes d'oeufs et bien mélanger



**10.** Monter les blancs en neige ferme



**11.** Mélanger délicatement la crème d'artichaut avec le blanc en neige



**12.** Remplir des ramequins avec la mousse obtenue



**13.** Enfourner



**14.** Au bout de 10-15 minutes les mousses sont cuites et bien dorées dessus



**15.** Cette préparation est très légère, pour un début de repas par exemple.