

SALADE DE PETITS ARTICHAUTS A L'ORANGE

Un duo qui s'accorde bien avec de l'orange amère (ou acide) qui remplace le citron. Les petits artichauts violets sont mi-cuits afin de ciseler facilement les feuilles attendries, mais ils peuvent aussi bien se consommer crus.

6 petits artichauts violets
1 jus orange amère
2 branches menthe fraîche



🕒 15 minutes
🕒 10 minutes
🍴 3 portions



1. Les artichauts sont à rincer après avoir tapé la pointe pour écarter les feuilles. Puis ils sont cuits peut de temps à la vapeur douce (entre 5 et 10 minutes maximum), ce qui modifie leur couleur violette au vert



2. Enlever les petites feuilles du bas, trop dures à couper



3. Effeuillez les feuilles cuites tendres et ciseler la base (partie comestible) : croquer d'abord 1 ou 2 feuilles pour mesurer la partie à couper et garder !



4. Creuser le centre (barbe) à la pointe d'un couteau



5. Émincer le petit cœur d'artichaut et ajouter au reste



6. Un artichaut donne un bon volume riche en fibres



7. Continuer avec les autres artichauts. Cet effeuillage prend un peu de temps... mais c'est le seul effort



8. Jeter les restes de feuilles. La salade sera simple



9. Presser une orange amère ou à défaut 1 citron + 1 petite orange



10. Ajouter le jus d'orange à l'artichaut



11. Effeuillez 2 ou 3 tiges de menthe et rincer les feuilles



12. Comme pour les artichauts, couper les feuilles de menthe aux ciseaux



13. Mélanger le tout



14. Servir encore tiède ou froid



15. Déguster cette salade simple et raffinée au bon goût d'artichaut de Provence