

SALADE TIÈDE ARTICHAUT TOFU POMMES DE TERRE

Recette très facile avec la cuisson vapeur tour à tour des artichauts puis des pommes de terre. L'étape 'longue' sera de gratter les artichauts et prélever le maximum de partie comestible. Le tofu fermenté finalise cette recette pour apporter des protéines.

4 artichauts
600 gr pommes de terre roses
100 gr tofu fermenté au pesto
1 bol olives noires dénoyautées
4 càs persil hâché
4 càs huile végétale

3 càs vinaigre de cidre
2 càs tamari



🕒 30 minutes
🔥 20 minutes
🍴 4 portions



1. Parer les artichauts en supprimant les feuilles superficielles et la tige, puis bien les laver à l'eau courante en tapant sur la pointe afin d'écarter les feuilles et rincer l'intérieur



2. Mettre à cuire les artichauts à la vapeur douce de préférence environ 10 minutes



3. Laver et frotter des petites pommes de terre roses et les cuire à leur tour à la vapeur 10 minutes



4. Une fois les pommes de terre cuites, les refroidir un peu sous l'eau froide et les peler



5. Dès que les artichauts ont bien refroidi gratter à la cuillère les premières feuilles arrachées et déposer la chair prélevée dans un saladier



6. Dès que les feuilles deviennent très tendres, couper leur base aux ciseaux jusqu'à un niveau où la feuille résiste un peu et ajouter les lamelles de feuilles à la chair dans le saladier



7. Enlever la barbe au couteau dès qu'on arrive au cœur, qui sera ensuite simplement coupé en petits dés



8. On obtient un beau volume d'artichaut comestible



9. Puis couper en dés les pommes de terre et les ajouter aux artichauts



10. Ajouter les olives noires



11. Ajouter le persil



12. Prélever un pavé de tofu fermenté au pesto (ou autre tofu - nature, fumé...) et le couper en petits dés



13. Mélanger le tofu aux légumes, puis arroser l'huile végétale (ici un mix huile d'olive pour les acides gras oméga 9 et huile de lin pour les oméga 3)



14. Ajouter le vinaigre de cidre et le tamari (ou un pincée de sel fin) puis bien mélanger



15. Dresser encore tiède dans une assiette creuse



16. Déguster cette généreuse et gourmande salade aux artichauts