

Cœurs d'artichauts – Entrée ou légume



Cœurs d'artichauts avec poisson pané

Ingrédients – Pour une entrée : Convives : 4 – Préparation : 20 min – Repos : 2H



1 boîte de coeurs



2 échalotes



2 ails



3 càs H. d'olive



1 càs vinaigre échalote



1 càs jus de citron



1 càs de moutarde



Persil ciselé

Préparation

En entrée

1. Une boîte de 4 à 5 coeurs. Rincer, égoutter, rincer et couper les coeurs en 2.
2. Les déposer dans un saladier.
3. Peler et hacher échalote et ail, les parsemer sur les coeurs d'artichauts. Réserver.
4. Bien mélanger l'huile d'olive, le vinaigre à l'échalote, le jus de citron et la moutarde.
5. Saler peu et poivrer suivant goût. Verser cette vinaigrette sur les coeurs d'artichauts, remuer.
6. Parsemer un peu de persil frais haché.
7. Couvrir le tout et mettre au réfrigérateur pour 2H minimum, avant de servir.
8. Servir en entrée.

En légume – Convives 4 – Préparation 10 min – Cuisson 10 min

Option : ½ verre de fèves – ½ verre de petits pois

9. Une boîte de 4 à 5 coeurs. Rincer, égoutter, rincer et couper les coeurs en 2.
10. Les poêler dans de l'huile d'olive, avec ½ verre de fèves et ½ verre de petits pois.
11. Couvrir 10 min à feu moyen, puis servir chaud.

* * * 8 mars 2022 * * *