



Recette : Salade de carciofini

Les ingrédients :

- 500g. d'artichauts carciofini
- 3 tomates san marzano
- 2 citrons
- 1 lime
- 50g. de persil plat
- Quelques copeaux de parmesan
- De l'huile d'olive au citron, *Sélection Edgard Bovier*
- De la fleur de sel de Guérande, *Sélection Philippe Rochat*
- De la mignonette 5 baies, *Sélection Benoît Violier*

Le processus :

1. "tourner" les artichauts (= retirer les parties dures et non comestibles crues) et les réserver 5 minutes dans un récipient d'eau froide citronnée avec le jus d'un citron;
2. Porter à ébullition un blanc citronné (= 1 litre d'eau + 2 c.s. de farine + le jus d'un citron, afin d'éviter que les artichauts noircissent), baisser à feu doux et plonger les artichauts durant 20 minutes;
3. Pendant la cuisson, préparer la vinaigrette : Couper les tomates en petits dés en retirant les parties avec les pépins, ajouter le persil ciselé, le jus d'un lime, la fleur de sel de Guérande, la mignonette 5 baies et l'huile d'olive au citron;
4. Une fois les artichauts cuits, les égoutter, les passer sous l'eau froide dans une passoire et les couper en 4;
5. Dresser les quartiers sur les assiettes, verser de la vinaigrette et terminer avec quelques copeaux de parmesan.

Bon appétit !

Retrouvez la recette en images sur notre site internet
www.ratatouille.ch

