

Artichauts crus huile d'olive et citron

INGRÉDIENTS

- 1 citron
- 1 litre (4 tasses) d'eau froide
- 4 artichauts moyens
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic frais
- Copeaux de parmesan
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

Couper le citron en 2 puis en presser le jus d'un demi dans l'eau.

Nettoyer les artichauts puis, un à la fois, les parer en coupant d'abord une partie de la tige et la peler. Supprimer les feuilles extérieures. Citronner à l'aide du demi citron restant au fur et à mesure. Couper le 2/3 supérieur des feuilles. Retirer le foin au cœur de l'artichaut à l'aide d'une cuillère. Plonger l'artichaut paré dans le bain d'eau citronné le temps de parer les autres artichauts. Il ne doit vous rester que le cœur et la tige

Couper les artichauts en quartier et les arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonner et servir avec du persil frais effeuillé

