

Artichauts marinés

Pour 4 personnes

- 8 petits artichauts
- le jus d'un citron
- un bouquet de persil plat
- 2 gousses d'ail,
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre.



■ Selon la grande tradition des légumes marinés à l'italienne, voici cette belle recette d'artichauts.

Servir : Dégustez à l'apéritif avec les doigts en les attrapant par la queue.

Variation

Remplacez le persil par du basilic, et ajoutez du parmesan.

■ Portez à ébullition une casserole d'eau salée.

■ Ciselez finement le persil préalablement rincé, pelez et écrasez l'ail.

■ A l'aide d'un couteau supprimez les premières feuilles dures des petits artichauts en les tournant, raccourcir les queues et les peler pour enlever la partie filandreuse, coupez le sommet des feuilles, et ôtez le foin.

■ Mettez les artichauts à blanchir dans l'eau salée pendant 5 minutes, puis égouttez les, et réservez les dans un saladier.

■ Ajoutez le jus de citron, le persil, l'ail, l'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez bien, et laissez mariner 30 minutes.

Conseils

Si les artichauts sont bien frais, vous pouvez les utiliser crus, en le coupant en deux dans le sens de la longueur.