

## *Artichaut vinaigrette*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 1 artichaut
- Pour la vinaigrette
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 échalote
- Graines, oléagineux (noix, noisettes, amandes...) et épices selon vos envies et vos goûts (liste sur le site)

### Préparation 10 minutes / Cuisson 40 minutes

- Mettre une casserole d'eau à chauffer
- Laver l'artichaut
- Lorsque l'eau est à ébullition plonger l'artichaut et laisser cuire 30 minutes
- Pendant ce temps presser le jus du citron
- Préparer la vinaigrette: mélanger la moutarde et le vinaigre, ajouter l'huile mélanger puis l'eau et mélanger
- Éplucher et couper en fin morceaux l'échalote, l'ajouter à la vinaigrette
- Ajouter des épices dans la vinaigrette si vous le souhaitez
- Égoutter l'artichaut, le laisser tiédir
- Déguster tiède avec la vinaigrette

### Accompagnement

- Vous pouvez servir cette entrée plaisir au quotidien. Vous pouvez agrémenter votre menu d'une grillade, accompagné d'haricots verts à la tomate et l'ail, d'un yaourt et d'une salade de fruits.

Diétôdélices