



Collations

Entrées

Artichaut avec sauce orange-estragon

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour les artichauts

4 artichauts (taille moyenne)
3 citrons
2 ciboulette
750 millilitres de vin blanc
2 cubes de bouillon de poule
huile d'olive

Pour la sauce orange-estragon

80 grammes noix de cajou (laissez-les tremper 2 h dans l'eau)
2 cuillères à café zeste d'orange
3 cuillères à soupe de jus d'orange (frais)
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'estragon (haché fin)
2 cuillères à soupe d'eau froide
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de vinaigre de cidre
sel

Méthode de préparation

Cassez le pied des artichauts et enlevez 1/3 des feuilles de telle sorte qu'il ne reste que les feuilles tendres. Coupez les artichauts en deux et enlevez le foin.

Chauffez le vin avec 1 l d'eau froide et le jus des citrons. Jetez-y les cubes de bouillon. Mettez-y ensuite les artichauts et faites cuire 30 minutes à feu doux. Égouttez.

Chauffez un filet d'huile d'olive et pressez-y les gousses d'ail. Déposez les artichauts avec le côté coupé dans la poêle et cuisez-les 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient brun doré. Entretemps, pour la sauce dip, mixez les noix de cajou avec les autres ingrédients en un mélange bien lisse. Salez.

Disposez les artichauts cuits sur un grand plat et saupoudrez de gros sel de mer. Servez avec la sauce dip.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

