

Artichauts à la vinaigrette

(pour 4 personnes)

Ingrédients

4 gros artichauts
1 citron
Sel

Ingrédients de la vinaigrette

8 cs lait demi-écrémé
4 cs vinaigre
2 cs huile de colza
2 cs vinaigre balsamique
Sel et poivre selon goût

Cette entrée n'est pas une source de glucides (hormis celle apportée par l'artichaut) et apporte 5 g de graisses par personne.

Préparation :

- Dans une grande casserole, porter à ébullition 2 litres d'eau environ avec du sel.
- Casser les queues des artichauts (afin de retirer les fils du cœur). Enlever les premières feuilles extérieures des artichauts, parce qu'elles sont dures, et couper à ras le dessous afin que ce soit net. Couper la pointe des feuilles à l'aide de ciseaux pour une plus jolie présentation.
- Presser le citron. En verser le jus dans l'eau bouillante.
- Plonger les artichauts dans l'eau et les laisser cuire environ 30 minutes.
- Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et verser le mélange dans des petites verrines.
- Egoutter les artichauts, tête vers le bas et les servir tièdes accompagnés de la vinaigrette.

