

L'artichaut et ses deux sauces

Ingrédients :

1 artichaut par personne

Pour la sauce au fromage blanc et ciboulette

3 càs de fromage blanc

1 càs de vinaigre blanc

1/2 bote de ciboulette

Poivre et Sel

Pour la sauce curry

3 càs de fromage blanc

1 càs de jus de citron

1-2 càc de curry en fonction si vous aimez le curry ou moins.

Préparation :

Dans une grande casserole, cuire les artichauts entiers dans l'eau bouillante. Le temps varie en fonction dans sa grosseur, 15-20 minutes pour les petits artichauts violets et 30-45 minutes pour les plus gros artichauts.

Vérifiez la tendreté en les piquant avec une fourchette. Les feuilles doivent se détacher facilement. Égouttez et réservez.

Pour la préparation de la sauce, mélangez les ingrédients ensemble.

Pour la dégustation, dégagez chaque feuille en tirant dessus puis trempez la dans la vinaigrette. Grattez la partie tendre avec les dents.

Consommez ensuite le fond de l'artichaut à l'aide d'un couteau et d'une fourchette.

