

Recette facile des artichauts à l'eau

2 ou 3 artichauts, Eau, Gros sel , 1/2 citron

1.Préparation les artichauts :

Cassez la tige de l'artichaut en faisant une traction avec la main d'un coup sec et en maintenant la tête de l'artichaut contre le plan de travail avec l'autre main. Cette opération permet de retirer les longs filaments de l'artichaut. Puis coupez au ras des feuilles et retirez les premières feuilles si elles sont abîmées. Citronnez largement l'artichaut pour éviter qu'il ne s'oxyde et ne noircisse.(ceci dit il noircit toujours un peu et ce n'est pas bien grave...)

2.Cuisson des artichauts:

Versez de l'eau froide dans une grande cocotte et ajoutez du gros sel . Mettez les artichauts complètement dans l'eau, la tête vers le bas, (il y a une petite astuce pour qu'ils restent sous l'eau, il suffit de placer une assiette sur les artichauts)

Lorsque l'eau est à ébullition, faites cuire les artichauts environ 25 minutes en maintenant l'ébullition.

3.ASTUCE: pour vérifier la cuisson des artichauts, enfoncez la pointe d'un couteau dans le fond de l'artichaut. Il doit s'enfoncer et en ressortir sans aucune résistance. Lorsqu'ils sont cuits, sortez les artichauts de l'eau et égouttez-les la tête vers le bas dans un plat.

Ce qui est bon dans l'artichaut, c'est toute la partie blanche de la feuille, la partie gourmande, elle doit être épaisse et développée, et puis ...le fond que l'on mange à la fin. Ma recette préférée c'est tout simplement les artichauts en vinaigrette !!