



SALADE D'ARTICHAUTS A L'ORANGE

Ingrédients pour 4 personnes :

1 boîte de coeurs d'artichauts surgelés (Picard)

200 grs de fèves pelées surgelées (Picard)

2 oignons nouveaux

2 oranges

quelques olives noires

le jus d'un citron, de l'huile d'olive, 1 gousse d'ail

de la coriandre et de la menthe (en surgelé)

sel et poivre

Cuire les coeurs d'artichauts 8 mn à l'eau bouillante salée, les fèves 3 mn également à l'eau bouillante salée. Egoutter les deux légumes.

Peler les oignons nouveaux et les émincer en rondelles. Peler également les oranges à vif et les couper en tranches.

Dans un saladier, réunir les artichauts et les fèves égouttés, les tranches d'oranges et les rondelles d'oignons, décorer avec les olives noires. Assaisonner d'une vinaigrette composée de jus de citron, huile d'olive, gousse d'ail pressée, sel et poivre et saupoudrer d'un peu de coriandre et de menthe. Servir à température ambiante.