

Salade d'artichauts au pamplemousse rose

Les ingrédients pour 4 personnes :

8 artichauts poivrades frais ou une grosse boîte de coeurs d'artichauts
2 pamplemousse roses
3 bonnes poignées de salade frisée ou autre salade de
1 morceau de pecorino ou autre fromage de brebis
1 poignée d'amandes entières grillées à sec

Pour la vinaigrette au miel :

6 c à s d'huile d'olive
3 c à s de jus de citron
1 c à s de miel
Sel et poivre fraîchement moulu

Couper la queue des artichauts en en laissant 2 cm et les plonger dans de l'eau froide salée. Amener à ébullition et cuire 15 bonnes minutes (vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau qui doit s'enfoncer facilement dans la base des légumes). Les passer sous l'eau froide et les laisser s'égoutter dans une passoire un bon moment.

Peler les pamplemousse à vif (voir technique ICI). Récupérer les suprêmes et leur jus. Les mettre dans un saladier avec le jus et une bonne poignée d'amandes mondées grillées à sec.

Éliminer les feuille vertes des artichauts et ne garder que le coeur.

Couper l'extrémité des feuilles et recouper les coeurs d'artichauts en 2. Les ajouter dans le saladier et verser la vinaigrette fait avec tous les ingrédients qui la composent. Terminer par la salade, mélanger et répartir dans les assiettes. Parsemer sur le tout de copeaux de pecorino faits avec un économe. Déguster aussitôt.

J'ai préféré ne mettre les amandes qu'au dernier moment pour qu'elles gardent tout leur croquant, à vous de voir suivant vos goûts.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>