

## Artichauts et vinaigrette aux tomates



Mise en place et préparation:  
env. 50 min  
Plat principal pour 4 personnes

---

**3 c. s. de vinaigre de vin blanc**

**6 c. s. d'huile d'olive**

**1 oignon rouge,**  
haché finement

**250g de tomates cerises,**  
en quartiers

**2 c. s. d'estragon** ou de persil,  
ciselés

**¼ de c. c. de sel**

**un peu de poivre**

---

**3l d'eau**

**1 citron bio,** en tranches

**6 à 8 gros artichauts**

**1 c. s. de sel**

---

1. Mélanger le vinaigre et l'huile, ajouter l'oignon et tous les ingrédients, poivre compris, mélanger.
2. Mettre l'eau et les tranches de citron dans une grande casserole. Casser les tiges des artichauts au ras du pédoncule, supprimer les 3 ou 4 premières rangées de feuilles, raccourcir d'env. ⅓ la pointe des autres feuilles. Mettre aussitôt les artichauts dans l'eau, porter à ébullition, saler, baisser le feu, laisser mijoter env. 35 minutes. Retirer, égoutter, ôter le foin avec une cuillère. Présenter les artichauts avec la vinaigrette.

**Servir avec:** risotto.

**Portion:** 421 kcal, lip 41 g, glu 7 g, pro 4 g

