

ANTI PASTO

Petits artichauts à la menthe et au parmesan



Ingrédients : pour 4 personnes

- 300grs de cœur d'artichauts (violet de Provence de préférence)
- 5cl de vinaigre de cidre
- 10cl de vin blanc sec
- 1 cuil à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil à soupe d'ail coupé
- 1 cuil à soupe de thym, coupé
- 2 cuil à soupe de persil haché
- 5 cuil à soupe d'huile d'olive
- parmesan, menthe
- sel, poivre

Préparation

Dans une grande casserole, mélangez 50cl d'eau, le vinaigre de cidre, le vin blanc, l'ail coupé, le thym, le persil haché et du sel. Ajoutez les cœurs d'artichauts et portez à ébullition. Baissez le feu puis laissez cuire 30 mn à petits frémissements en remuant de temps en temps. Ajoutez une pincée de poivre à mi cuisson.

Service

Dans un plat creux, mélangez l'huile d'olive avec 8 feuilles de menthe coupée, égouttez les artichauts et déposez les dans le plat. Laissez refroidir, ajoutez le vinaigre balsamique, remuez, disposez sur le dessus de fines lamelles de parmesan, puis servez froid ou tiède.