

QUE FAIRE AVEC...

... des petits **Artichauts**?



Artichaut au barbecue

- ✿ Briser la tige d'un coup sec avec les mains puis l'arracher en tournant. De cette manière, les parties filandreuses à la base de l'artichaut se retireront avec la tige. Il est possible de déguster la tige en enlevant les parties filandreuses. Il faut savoir qu'elles sont, par contre, très amères.
- ✿ Couper les artichauts en deux dans le sens de la hauteur, retirer le foin et rincer à l'eau légèrement citronnée (pour éviter qu'ils ne noircissent trop). Eventuellement blanchir 3 minutes à l'eau bouillante salée pour attendrir les fonds d'artichaut.
- ✿ Les poser sur un plat (feuilles vers le fond) et les arroser d'un peu d'**huile d'olive** (ou d'une petite préparation).
- ✿ Les faire cuire au barbecue sur une grille placée le plus loin possible des braises pour qu'ils cuisent doucement. Les premières feuilles seront peut-être brûlées mais c'est normal. Quand les artichauts sont cuits, les débarrasser dans un plat, les arroser d'un filet d'huile d'olive et parsemer de fleur de sel. Servir chaud.

Il est possible de cuisiner plus spécifiquement les cœurs (fond + feuilles tendres). Pour ce faire, retirer les feuilles extérieures des artichauts qui sont trop dures et filandreuses. Puis à l'aide d'un couteau, couper en tournant autour de la base les parties vertes à la base ainsi que la tige à l'aide d'un couteau. Couper les feuilles à environ la mi-hauteur, et ce de manière à couper la partie piquante de toutes les feuilles. Ensuite couper les artichauts dans le sens de la longueur pour obtenir 2 ou 4 morceaux. A déguster avec un peu d'Aïoli...

* * *