



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

SALADE D'ARTICHAUTS AU CITRON

Pour 8 personnes Temps de préparation : 40mn Difficulté : facile

INGREDIENTS

Huile d'olive

3 gousses d'ail écrasées et coupées en petits dés

Curcuma

Paprika doux

1 paquet de 500g de coeurs d'artichauts déjà vérifiés

le zeste d'1/2 citron

le jus d'1 citron

2 feuilles de laurier

1 cuillère à café de miel

(harissa optionnel)



REALISATION

Voilà une recette qui viendra ajouter de la couleur sur nos tables en l'honneur de Chabbath Kodech !

Dans une sauteuse, mettez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu doux-moyen. Ajoutez-y l'ail, et laissez revenir 2mn. Ajoutez ensuite 1 cuillère à soupe de paprika doux et une autre de Curcuma. Laissez les saveurs se dévoiler avec la chaleur, et ajoutez-y le zeste de citron et les artichauts coupés en quatre. Remuez pour bien enrober de sauce les artichauts, faites-les revenir 3-4 mn, puis ajoutez-y le jus de citron ainsi que 5 cuillères à soupe d'eau. Salez et laissez cuire à couvert pendant 15mn. Enlevez désormais le couvercle et laissez s'évaporer l'excès de jus de cuisson. Une fois la salade cuite, sortez-la

du feu et ajoutez le miel, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, et éventuellement une petite cuillère de Harissa.