

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Caviar d'artichauts aux graines torréfiées



ETE PALEO VEGAN

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 5 beaux artichauts frais
- 3 c. à s. de graines de courge
- 1 gousse d'ail pelée
- 1 jus de citron
- Sel gris non raffiné
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques brins de persil

1. Versez de l'eau dans la cuve du Vitaliseur pour la remplir au tiers. Lavez soigneusement les artichauts et, une fois que l'eau bout, placez-les dans le tamis pendant 45 minutes.
2. Pendant ce temps, torréfiez les graines de courge dans une poêle à sec et placée sur feu moyen. Remuez régulièrement et ôtez-les du feu lorsqu'elles sont bien gonflées et qu'elles commencent à crépiter. Attention : elles ne doivent pas noircir ! Ajoutez une pincée de sel gris. Réservez.
3. Effeuiliez les artichauts et garder les feuilles (les bractées) pour les déguster avec une vinaigrette.
4. Enlevez le foin des fonds d'artichauts.
5. Placez-les dans le bol d'un blender avec la gousse d'ail, les graines de courges torréfiées, le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et le persil. Mixez. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
6. Placez le « caviar » dans un petit pot en verre... Vous voilà prêts pour partir en pique-nique !

L'artichaut est apparu sur les tables européennes au XVI^e siècle. Il contient des vitamines A, B1 et C, du magnésium, du fer, du manganèse, de la pectine, des tanins mais également une substance spécifique, la cynarine, contenue principalement dans la feuille. Cette substance exercerait une action positive sur le foie et la vésicule biliaire, car elle stimule la formation et l'élimination de la bile. Les racines et les feuilles d'artichaut sont traditionnellement utilisées en médecine populaire pour leurs vertus diurétiques, tonifiantes, cholagogues et cholérétiques.

*Cette recette **vegan**, d'Anne Piovesan du blog : <https://dejeunerssurherbe.com/>, réalisée à la **vapeur douce** est sans gluten ni laitages.*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram