CARPACCIO D’ARTICHAUTS AU CITRON ET PARMESAN

Mercredi 07 Août 2019

Une petite entrée pour un jour d’été

Carpaccio d’artichauts au citron et parmesan pour 2personnes et 3pp-2spl par part

-2 cœurs d’artichauts surgelés ou en boite

-1 jaune d’œuf dur *

-2 olives noires

-10 g de copeaux de parmesan

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-1 citron jaune bio*

-1/2 cuillerée d’épices italiennes

-sel poivre blanc

Cuire les cœurs d’artichauts surgelés 5minutes à l’eau bouillante salée citronnée (1/2 citron). Les égoutter et les émincer finement
une fois refroidis

Les placer dans un ravier, les saupoudrer du jaune d’œuf dur émietté

Rajouter les olives détaillées en petits dés et les copeaux de parmesan

Assaisonner : sel poivre épices italiennes

Napper d’huile et du jus du ½ citron restant

Si les cœurs d’artichauts sont petits, en mettre 4

A consommer dans la journée, l’artichaut n’attend pas

Pour le repas du soir : carpaccio d’artichauts au citron et parmesan (3pp-2spl) -1 tranche de jambon de dinde (1pp-0 spl) -100 g de petits pois (2 pp-0spl) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl)-1 nectarine (0pp-0sp).Total : 7pp-2spl

Très bonne journée à vous toutes et tous

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés