

SALADE ARTICHAUT MIMOSA AUX HERBES

**Mercredi 01 Mai
2019**

Une entrée peu chère payée comme le repas :

**Salade artichaut
mimosa aux herbes pour 4 personnes et 2pp-1spl par part**

- 12 cœurs d'artichauts surgelés*
- 2oeufs durs*
- 1 citron jaune
- 1 cuillerée à soupe d'huile isio 4
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- persil, ciboulette, cerfeuil

Cuire à l'eau bouillante salée et citronnée les cœurs d'artichauts surgelés pendant 5 minutes après la reprise de l'ébullition. Les égoutter et les éponger dans du papier absorbant

Couper les blancs d'œufs en petits dés

Préparer dans un saladier la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile + 1 c à s d'eau gazeuse. Bien émulsionner et rajouter 1 cuillerée à café bombée de chaque herbe aromatique émincée

Mettre les cœurs d'artichauts coupés en 2, les dés blancs d'œufs dans le saladier. Égrener les jaunes comme des boules

de mimosa et mélanger le tout à la vinaigrette qu'au moment de servir



Je mets toujours un jus de citron dans l'eau de cuisson des artichauts pour éviter l'oxydation mais ne gardez pas des artichauts cuits plus de 24 heures

Pour le repas : salade artichaut mimosa aux herbes
(2pp-1spl) -120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -120 g
de petits pois carotte
(2pp-0spl) -1 crème chocolatée (2pp-1sp-recette du 17 06 2018)
-fraises
(0pp-0sp). Total: 9pp-4spl

Très bon premier mai et un brin de muguet porte- bonheur à
chacune et chacun de vous

**Lilou3158: blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits

réservés