

# ARTICHAUTS POIVRADE ET TOMATES CERISES EN PERSILLADE

Mardi 26 Avril 2022

*Sur une note provençale :*

**Artichauts poivrade et tomates cerises en persillade pour 2 personnes et 2 sp vert bleu violet – 2 psp par part**

*-4 petits artichauts poivrade\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-100 g de tomates cerises\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-1 citron bio\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-2 cuillérées à soupe de persillade \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-2 cuillérées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet – 3 psp*

*-sel fin poivre blanc*

*Casser les tiges des artichauts, ôter en les cassant à la main les premières feuilles, couper la base des feuilles restantes à l'aide d'un couteau d'office en tournant et trancher les artichauts à 1/3 de la base. Enlever le foin et les plonger dans de l'eau froide citronnée.*

*Couper les tomates cerises en deux.*

*Égoutter les cœurs d'artichauts et les couper en lanières.*

*Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les tomates cerises et les lanières d'artichauts à feu vif pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps pour qu'ils ne brûlent pas.*

*Assaisonner et saupoudrer de persillade.*

*Servir aussitôt.*



*Les artichauts poivrade sont aussi appelés violets de Provence.*

*Vous pouvez les couper en deux mais il faudra les cuire un peu plus longtemps ou les plonger dans de l'eau bouillante salée 2 minutes avant de les faire sauter à la poêle. Personnellement je préfère en lanières et c'est plus facile à déguster.*

*Bien sûr, toujours une très bonne huile d'olive pression à froid. C'est la Provence !*

*Pour le repas : concombre à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 120 g de blanc de poulet\* en papillote avec oignons nouveaux et fond de poulet 2 c à c ( 3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) -artichauts poivrade et tomates cerises en persillade (2 sp vert bleu violet□□□ – 2*

psp) – 100 g de pâtes complètes\* cuites sauce tomate maison sans MG ( 3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp) – 1 faisselle 0% coulis de fraises maison sans sucre (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp). Total : 10 sp vert □ – 8 spl bleu □ – 4 spv violet□ – 4 psp

Surtout basez-vous sur vos choix alimentaires pour calculer vos perso points psp.

Très bon début de semaine.

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

**Tous droits réservés**