

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 cuillerées à soupe de persillade * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 cuillerées 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