



SALADE D'ARTICHAUX CROQUE SEL ET ROQUETTE, CÂPRES, PIGNONS ET BURRATA

Ingrédients	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :		
Artichauts à l'huile	100 g	200 g
Artichauts poivrade	3 pièces	6 pièces
Roquette	100 g	200 g
Ail	1 gousse	1 gousse
Citron jaune	1 pièce	1 pièce
Câpres	10 g	20 g
Pignons de pin	30 g	50 g
Burrata	2 pièces	4 pièces
Dans votre placard :		
Huile d'olive	10 cl	15 cl
Sel fin		
Poivre du moulin		



Réalisation de la recette

Préparation : 20 mn

Cuisson : 2 mn

1. Les artichauts

- Epluchez les artichauts poivrade et à l'aide d'un couteau, tournez autour du cœur pour retirer les dernières feuilles (voir vidéo dans le plus du Chef). Peluchez la tige avec le couteau. Epluchez, dégermez et hachez l'ail.
- Coupez les artichauts crus et à l'huile en fines lamelles dans la longueur. Les faire mariner ensemble dans de l'huile d'olive, le jus d'un demi-citron et l'ail haché pendant 10 minutes.

2. Les pignons de pin

- Pendant ce temps, faire dorer les pignons de pin dans une poêle à sec, lavez et essorez la roquette.

3. La salade

- Dans un bol, mélangez les artichauts, la roquette, les câpres et les pignons.

4. Le dressage

- Dans une assiette creuse, déposez la salade, puis déposez au centre la burrata. Assaisonnez de sel et de poivre avant de servir.
- Bon appétit !

5. Le + du Chef

- Apprenez à tourner un artichaut poivrade à cru : <https://www.youtube.com/watch?v=jC58GL7DiWk>

6. L'origine de la Burrata

- Ce délice né dans la région des Pouilles (notamment dans la ville d'Andria) est en fait une poche de mozzarella garnie de crème. Ce qui fait que, lorsqu'on la coupe, l'onctuosité est de rigueur.

