

## **ARTICHAUTS SAUCE VINAIGRETTE**

Toujours l'occasion de faire un petit voyage en enfance, c'est comme cela que ma mère avait l'habitude de nous faire manger les artichauts ! L'avantage est qu'ici, on mange une partie des feuilles en plus du fond d'artichaut.

Il est préférable de le cuire à la vapeur ou à l'eau pendant 30 à 40 minutes (selon la grosseur).

Ensuite vous dégustez votre artichaut en détachant les feuilles et en les trempant dans votre vinaigrette ou toute autre sauce de votre choix. Puis la surprise le délice du cœur à fin j'adore !

### **Ma sauce :**

1cc d'huile de colza,

1cc d'huile de noix,

1cc d'huile d'olive,

1cc de vinaigre de cidre,

gomazio avec algues en paillette,

1cc rase de tahini (purée de sésame),

Paprika.

L'artichaut est un aliment très intéressant car gorgé d'antioxydant et de minéraux. Il est riche en fer, en potassium et en vitamine C et B9. Idéal si vous cherchez à rebooster votre corps ; stimule votre foie, diminue le taux de cholestérol sanguins, régule votre transit...

Et vous, comment préférez-vous manger les artichauts ?