

## Le truc du chef

Congelez vos artichauts après les avoir blanchis. Vous en aurez ainsi toujours sous la main pour une préparation rapide.



PRINCE DE BRETAGNE VOUS OFFRE UNE RECETTE

# Comment préparer l'artichaut violet

## > Pour éplucher vos petits violets

- Enlevez les premières feuilles de la base: elles cassent automatiquement là où elles commencent à être tendres.
- Coupez la pointe en gardant les parties tendres
- Épluchez la tige, qu'il faut conserver
- Plongez-les immédiatement dans une eau citronnée, ils garderont leur jolie couleur

Vous pouvez les garder entiers, les couper en 2, et 4 ou en tranches.

## > Pour les cuisiner

- Blanchissez-les à l'eau bouillante salée 2 mn
- Préparez une poêlée avec échalotes traditionnelles et tomates
- Ou une marinade avec huile d'olive, ail rose, herbes
- Ou encore, déposez-les sur une pizza avant d'enfourner.



Défendons le goût du frais



# Savourez l'artichaut violet avec Prince de Bretagne

Scannez ce QR code  
pour découvrir d'autres recettes  
d'artichauts violets Prince de Bretagne  
ou rendez-vous sur le site



[www.prince-de-bretagne.com](http://www.prince-de-bretagne.com)