

# L'artichaut

# Petit violet

## FACILE À PRÉPARER

CRU



BLANCHI  
& POËLÉ  
2/5 MN



Enlevez les  
feuilles de  
la base.



Coupez  
la pointe  
en gardant  
les parties  
tendres.



Épluchez  
la tige,  
qu'il faut  
consERVER.



Plongez-les dans une eau citronnée,  
ils garderont leur jolie couleur.



**Petit & fondant,**  
dépourvu de foin,  
il est reconnaissable à  
sa **jolie robe bicolore**



*Burger d'été : artichaut  
petit violet, iceberg, tomates*



*Poêlée d'artichauts violets*

## ASTUCE

**Pour éviter l'oxydation  
du fond, ne casser  
la tige qu'avant la  
cuisson et le frotter  
avec du citron.**

*Salade d'encornets,  
petits violets et  
mini-poivrons*

