



Saison

Printemps, Été, Automne



Difficulté

Facile



Temps de préparation

10 à 20 minutes



Temps de cuisson

10 à 20 minutes



Pour

4 personnes

## les ingrédients

- 4 beaux artichauts camus
- **Sauce citron et huile d'olive** : 1 c. à s. de jus de citron (soit environ le jus d'un demi citron), 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre.
- **Fromage blanc et ciboulette** : 3 c. à s. de fromage blanc, 1 c. à s. de vinaigre de vin, ½ botte de ciboulette ciselée aux ciseaux, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre.
- **Moutarde ancienne** : 1 c. à s. de vinaigre de vin, 2 c. à s. d'huile de pépins de raisin, 1 c. à s. de moutarde en grain, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre.
- **Curry** : 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 1 c. à c. de moutarde forte, 1 pincée de curry, 3 c. à s. d'huile de tournesol, 1 pincée de sel.
- **Echalotes au vinaigre et estragon** : 1 échalote finement ciselée marinée environ 1 h dans 1 c. à s. de vinaigre de vin, 3 c. à s. d'huile d'olive, 2 branches d'estragon effeuillé et ciselé, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre.

## la préparation

1. Poser les artichauts dans le panier de l'autocuiseur. Verser un fond d'eau légèrement salée dans l'autocuiseur et y déposer panier.
2. Refermer l'autocuiseur et faire cuire 10 à 12 min à compter de la rotation de la soupape. Sortir les artichauts puis les laisser refroidir à température ambiante. Bon à savoir : les artichauts doivent être dégustés dans la journée de la cuisson.
3. Préparer les sauces : Mélanger les ingrédients en commençant par l'élément acide (vinaigre, citron) puis le sel (qui ne se dissout pas dans l'huile), les condiments et enfin l'huile. Verser les sauces dans de petites coupelles individuelles pour faciliter la dégustation.
4. Attention délice ! : Une fois les feuilles savourées, le « foin » retiré à la main, tailler les fonds d'artichaut en lamelles ou en petits cubes pour les déguster avec une des sauces proposées ci-dessus.