

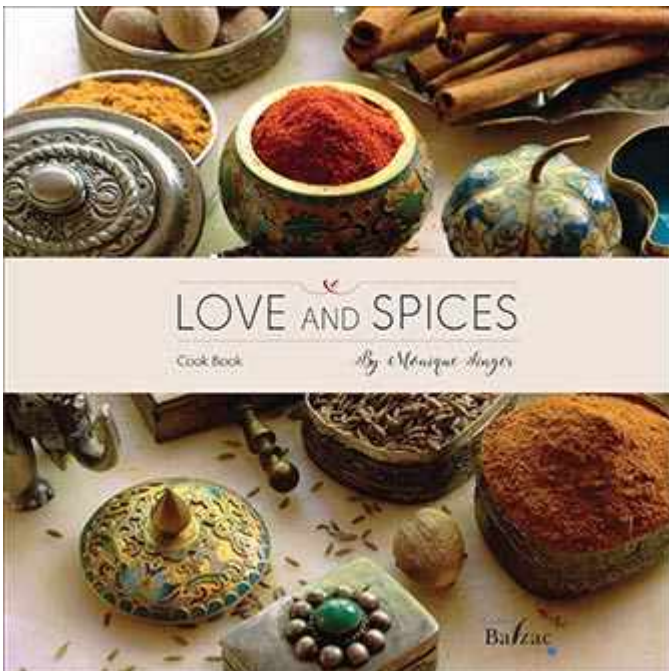


Amour et épices: Artichaut grillé au safran et à la lavande

Description

Rapide et facile à préparer et l'apéritif parfait

Recette par **Monique Singer**



Il nous fait plaisir de vous offrir avec cette nouvelle série des exemples de recettes de [Love and Spices](#), un livre de cuisine en anglais magnifiquement illustré par **Monique Singer**. Avec cette série, vous découvrirez des recettes uniques dédiées à la cuisine aux épices, allant des hors-d'œuvre aux desserts.



Monique Singer sait faire parler, chanter et danser les épices ! Dès son plus jeune âge, aux côtés de sa grand-mère et de ses sœurs, elle a appris à créer une cuisine délicieuse et originale avec ses sens, ses mains et tout son amour.

De la table de sa famille aux fêtes de la jet-set qu'elle a organisées à New York, Los Angeles, au Venezuela, en Espagne, en Haïti et en Asie, peu importe l'aménagement, la fonction, l'atmosphère ou le style, la cuisine de Monique a laissé son empreinte sur les papilles des gens.

Bon appétit !

Artichaut grillé au safran et à la lavande

Avez-vous déjà essayé de faire griller des artichauts ?

Ils sont rapides et faciles à préparer et constituent l'apéritif parfait, ainsi qu'un confort instantané. La recette peut être rendue végane en remplaçant la mayonnaise par de la mayonnaise végane.

Temps de préparation : 40 min | Temps de cuisson : 30 min | Rendement : 8 à 12 portions

- 6 artichauts
- 2 tasses / 500 ml d'eau
- 2 citrons, en jus
- 3 cuillères à soupe d'huile d'avocat
- 1 cuillère à soupe de sel de mer
- Poivre fraîchement moulu au goût

ARTICHAUX

Couper la tige de chaque artichaut, en ne laissant qu'un centimètre.

Enlever la rangée extérieure de feuilles.

À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez l'artichaut en deux, dans le sens de la longueur.

Puis, à l'aide d'un petit couteau, découpez l'étouffé et les petites feuilles piquantes.

Dans un grand bol, avec 2 tasses/500 ml d'eau, pressez le jus de citron.

Placez les moitiés d'artichauts dans l'eau citronnée préparée. Réserver.

Dans une grande casserole, porter à ébullition 4 tasses /1 L d'eau.

Versez l'eau et les moitiés de citron, avec les artichauts.

Faites bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 20 minutes.

Égouttez dans une passoire et laissez les artichauts refroidir.

Faites chauffer une grande poêle à griller à feu vif.

Étaler 1 cuillère à soupe d'huile.

Badigeonner les artichauts avec 2 cuillères à soupe d'huile d'avocat.

Assaisonnez avec du sel de mer et du poivre selon votre goût.

Faites cuire sur le gril pendant environ 10 minutes, en les retournant de temps en temps.

Transférer dans un plat de service.

VINAIGRETTE AU SAFRAN ET À LA LAVANDE

- 1/4 c. à café de safran en filaments
- 1 goutte d'huile essentielle de lavande biologique, facultatif



- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/4 de tasse de bonne mayonnaise ou de mayonnaise végane

Dans une petite casserole, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Transférer dans un petit bol à mélanger.

Émietter le safran, laisser infuser pendant 10 minutes.

Réserver.

Dans un autre bol, fouetter tous les ingrédients:

Jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, huile de lavande, mayonnaise.

Verser l'huile de safran infusée et mélanger.

Servir avec des artichauts grillés.

Garnir de pétales de rose séchés et de lavande séchée.

Peut être grillé au four sur la grille inférieure pendant 5 minutes, côté coupé vers le haut.

Images : Anne Fillion

Abonnez-vous à notre
infolettre pour être informé
de nos plus récents articles

S'inscrire

À lire aussi : [autres recettes](#)



Monique Singer est une créatrice culturelle maintenant basée à Montréal, qui voyage à travers le

monde, fait l'expérience d'autres cultures et partage ce qu'elle trouve le plus intéressant. Au sommet de sa passion pour l'alimentation se trouve son attirance pour les épices, leurs bienfaits et la saveur distinctive qu'elles apportent à tous les plats. [LinkedIn](#)

Économisez 10 \$ maintenant !
Commandes de verres de contact de 99 \$ et +

clearly
MAGASINEZ

Image not

Categorie

1. Article | Alimentation
2. Recette

Tags



1. apéritif
2. appetizer
3. Artichaut grillé au safran et à la lavande
4. Grilled artichoke with saffron and lavender
5. livre de cuisine Love and Spices
6. quick and easy
7. rapide et facile
8. vegan
9. végane

date créée
février 2020