



### **Artichauts violets à la coriandre**

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 5 personnes

#### **Ingrédients**

- 10 petits artichauts violets
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 bouillon de volaille en cube
- ½ litre d'eau
- 1 pincée de coriandre en poudre
- ½ bouquet de coriandre fraîche
- Sel

1. Préparer les artichauts et les couper en quatre. Réserver.
2. Ciseler les oignons et les faire revenir dans un fond d'huile d'olive dans une grande sauteuse (ou un wok).
3. Dans une casserole, faire chauffer l'eau et y faire fondre le cube de bouillon de volaille.
4. Dans la sauteuse ajouter les artichauts puis verser le bouillon.
5. Ajouter la gousse d'ail juste écrasée.

6. Parfumer de coriandre en poudre et saler (pas trop, le bouillon de volaille sale déjà la préparation). Laisser cuire 15 min en remuant régulièrement.
7. Servir les artichauts parsemés de coriandre fraîche ciselée.

### **Malin**

Pour parer les artichauts violets, casser les tiges puis éliminer les plus grosses feuilles. Couper l'extrémité un peu dure des feuilles. Avec un couteau d'office, faire le tour de l'artichaut pour arriver jusqu'aux feuilles tendres. Le tailler ensuite selon la préparation prévue : finement émincés pour une dégustation sans cuisson, ou en quartiers pour une cuisson.