

Recette facile

ARTICHAUTS AUX RILLETES DE THON

- **Énergie** : 134.90 kcal
- **Protides** : 10.5 g
- **Lipides** : 7.3 g
- **Glucides** : 4.6 g

 10 minutes

 10 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 4 fonds d'artichauts cuits à la vapeur
- * 100 g de thon au naturel égoutté
- * 100g de Saint-Morêt
- * 20 g de pistaches décortiquées non salées
- * 1 échalotte
- * ½ bouquet de persil
- * 1 pincée de piment de cayenne
- * Quelques feuilles de laitue
- * Sel et poivre

USTENSILES

- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 mortier avec pilon
- * 1 casserole
- * 1 passoire
- * 1 bol
- * 1 saladier
- * 1 fourchette
- * 1 fouet

ÉTAPES

1

Récupérer les cœurs d'artichauts : retirer la tige mais pas avec un couteau ! On utilise ses mains pour casser la tige et de la sorte, on retire déjà pas mal de filaments. Il faut tenir l'artichaut à pleine main et faire une pression avec l'autre sur la tige. C'est hyper important pour enlever le maximum de fils. Enlever les deux premières rangées de feuilles à la main (surtout ne pas les jeter !). Couper la base des feuilles (la tête de l'artichaut). Éplucher l'artichaut (le bas) en tournant jusqu'à arriver au cœur. Ensuite, il faut retirer le foin. Pour cela, il faut tirer et tout enlever avec ses mains et un couteau. Mettez dans de l'eau citronnée pour retirer le foin restant et éviter que l'artichaut ne noircisse.

2

Les cuire ensuite dans une casserole d'eau chaude. Après cuisson bien les égoutter, les laisser tiédir, et réserver. Découper les feuilles de laitue grossièrement.

3

Émincer l'échalotte, ciseler le persil, concassées les pistaches, écraser le thon à l'aide d'une fourchette, travailler le fromage dans un saladier à l'aide d'un fouet y rajouter les ingrédients précédents et les assaisonnements (sel, poivre, piment de Cayenne). Bien mélanger.

4

Déposer la rilette de thon sur chaque fond d'artichaut, parsemer de pistaches concassées, servir avec les feuilles de laitue.