

Artichauts et sa sauce au yaourt



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 45 mn

Idéal pour un repas du soir !

Ingrédients

- 2 artichauts
- sel
- pour la sauce :
- 1 yaourt - nature
- vinaigre - de xeres
- fines herbes - ciselées (ciboulette, persil,...)
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Faites bouillir de l'eau bien salée dans un cuit-vapeur.
- 2 Coupez les queues des artichauts. Surtout ne les coupez pas avec un couteau mais à la main afin qu'en se détachant, la queue entraîne avec elle les fils ligneux accrochés au fond. Plongez-les dans le cuit-vapeur.
- 3 Au bout de 40 minutes, vérifiez la cuisson des artichauts. Pour cela, tirez une feuille et si vous voyez qu'elle se détache facilement, l'artichaut est cuit.
- 4 Préparez alors une petite sauce d'accompagnement. Dans un bol, battez énergiquement le yaourt avec un peu de vinaigre de Xeres et les fines herbes ciselées. Salez, poivrez. Servez les artichauts tièdes avec sa sauce d'accompagnement.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

