

ARTICHAUTS A L'ORANGE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 fonds d'artichaut surgelés ;
- 2 oranges ;
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ;
- 1 cuillère à café de curcuma ;
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame ; sel ; poivre.



Préparation

Déposez les fonds d'artichaut dans le panier d'un cuit-vapeur et laissez-les cuire 20 minutes.

Pelez les oranges à vif et coupez-les en dés. Coupez également en dés, les fonds d'artichauts cuits.

Disposez les morceaux d'orange et d'artichauts dans 4 petites assiettes.

Faites une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le curcuma, le sel et le poivre. Assaisonnez les 4 assiettes. Parsemez de graines de sésame.