Artichauts comme une tarte

ETE PALEO POISSON

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

- 2 artichauts de belle taille
- 12 moules
- 12 palourdes ou coques dessablées
- 6 bulots cuits
- 2 c. à s. de crevettes grises décortiquées

Vinaigrette aux herbes :

- 1 c. à s. d'aneth
- 1 c. à s. de ciboulette
- 1 c. à s. cerfeuil

- 1/2 échalote en brunoise
- 1 c. à c. de nuoc man
- le jus d'un demi citron
- 1 pincée de sucre complet
- 5-10cl d'huile d'olive

1. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/4 d'eau.
2. Pendant ce temps, tournez les artichauts avec un couteau d'office afin de récupérer les fonds. Réservez-les dans un bol d'eau citronnée (pour ne pas qu'ils noircissent). Quand l'eau bout, déposez les fonds dans le tamis et cuisez à couvert pendant 12 à 14 minutes suivant la taille des artichauts. Piquez-les à la fin de la cuisson pour vous assurer qu'ils sont bien tendres.
3. Durant la cuisson des artichauts, ébarbez les moules et rincez-les avec les palourdes. Décortiquez les bulots et réservez.
4. Une fois les fonds d'artichauts cuits, remplacez-les par les moules et les palourdes et cuisez 3 minutes. Suivant leur taille, 2 minutes peuvent suffire, vérifiez en soulevant délicatement le couvercle, les coquillages doivent être ouverts (si certains d'entre eux restent fermés, jetez-les sans regret ! Ils ne sont pas bons à consommer).
5. Préparez la vinaigrette en mélangeant les herbes, l'échalote, le nuoc man, le jus de citron, la pincée de sucre. Mélangez et couvrez d'huile d'olive.
6. Quand les coquillages sont cuits et tiédis, décoquillez-les et dressez les assiettes en déposant un fond d'artichaut, les fruits de mer et la vinaigrette aux herbes.

*Cette entrée fraiche, pleine de parfum et **paléo** a été réalisée à la **vapeur douce.** Vous pourrez choisir les fruits de mer que vous préférez : crabes, crevettes, palourdes,...*
*Retrouvez un dossier complet sur l'artichaut dans le **magazine n°9 (juillet-août)***

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises