

Poêlée d'artichauts poivrades au saumon fumé

Préparation 20 mn

Cuisson 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

200 g de coeur de filet de saumon fumé

8 artichauts poivrades

1 botte d'oignons nouveaux

Le jus d'un citron

40 g de beurre

2 c à s d'huile de noisette

1 c à s de miel

1 c à s de vinaigre de miel

1/2 bouquet d'aneth

Piment moulu

Sel et poivre

Couper les queues des artichauts, retirer les feuilles les plus dures et couper les feuilles aux 2/3 de la hauteur (tourner les artichauts voir sur ce lien). Une fois les artichauts préparés, les émincer et les arroser de jus de citron.

Peler et couper les oignons en lamelles.

Dans une poêle faire revenir dans le beurre fondu les oignons et les artichauts. Quand ils commencent à dorer ajouter 1/2 verre d'eau, saler et poivrer, ajouter une pincée de piment et faire mijoter 15 mn à feu doux. Retirer du feu et ajouter l'aneth ciselé. Laisser tiédir.

Dans un bol mélanger le miel, l'huile, le vinaigre et verser sur les artichauts tièdes. Remuer délicatement et mettre dans les assiettes.

Découper le saumon en tranches épaisses et le répartir sur les artichauts. Servir aussitôt.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>