



Salade d'artichaut A la tomate

Préparation 15 mn – réfrigération 30 mn.

Pour 4 personnes, il vous faut : 500 g de fonds d'artichaut en boite ou pot en verre – 3 CS de jus de citron – 2 tomates – 1 CS de moutarde – 2 cc d'huile d'olive – ½ yaourt nature – 1 cc de ciboulette – laitue – 1 kiwi – sel et poivre.

1 – Egoutter les fonds d'artichaut. Les réserver.

2 – Couper les tomates en petits dés. Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile, le yaourt et la ciboulette. Y ajouter les dés de tomate et 1 CS de jus de citron. Saler et poivrer.

3 – Détailler les fonds d'artichaut en grosses lamelles et les mettre sur une assiette de service. Napper les de la préparation ci-dessus et remuer délicatement.
Réserver au frais 30 mn

4 – Pour servir, tapissez 4 coupelles de deux feuilles de laitue et y répartir la salade d'artichaut. Décorer de rondelles de kiwi.

Bon appétit