



1. Dans un bol, prélevez le zeste d'un citron à l'aide d'une râpe fine (type Microplane) puis pressez son jus.
Ajoutez l'huile d'olive, la gousse d'ail, coupée en deux et dégermée, les grandes feuilles de menthe (réservez les petites pour le dressage) ciselées finement. Mélangez.
2. Préchauffez le four à 150°C. Étalez les amandes sur une plaque de cuisson et enfournez pour environ 15 mn jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
Laissez-les refroidir, puis concassez-les grossièrement.
3. Débarrassez les artichauts de leurs feuilles du haut, coupez celles du bas avec un couteau, épluchez les tiges, ôtez les foins et régularisez les contours des fonds. Citronnez-les soigneusement sur toutes les faces et plongez-les dans un saladier d'eau avec le reste du jus du citron.
4. Coupez les fonds d'artichauts en fins quartiers. Mettez-les dans un saladier et versez la sauce (retirez les moitiés d'ail, elles ont juste servi à parfumer l'huile). Salez, poivrez, mélangez et laissez mariner 15 mn.
5. Pendant ce temps,
Nettoyez les radis et coupez-les en fines rondelles,
Râpez le parmesan en fins copeaux.
Ajoutez-les dans le saladier avec les amandes concassées et les petites feuilles de menthe.
Mélangez délicatement.
6. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Parsemez de quelques fleurs et servez aussitôt.

Assez facile
45 mn de préparation
15 mn de cuisson
15 mn de repos
Bon marché
Sans gluten
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :

- 6 artichauts poivrades
- 1 dizaine de radis
- 100 g de parmesan
- 50 g d'amandes mondées
- 2 citrons bios
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 dizaine de grandes feuilles de menthe et une dizaine de petites
- Quelques fleurs comestibles (facultatif)
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez ajouter des petits pois ou des asperges coupées en petits tronçons.





Si vous ne savez pas comment éplucher des artichauts poivrades, regardez ma vidéo du 11 mai 25 sur Instagram.

Préparez ce carpaccio au dernier moment afin qu'il reste bien croquant !

Vous pouvez toutefois préparer les fonds d'artichauts quelques heures à l'avance en les conservant dans un saladier d'eau citronnée.

Si vous ne trouvez pas d'amandes mondées, pelez-les vous-même, c'est très facile : prenez des amandes entières (avec la peau). Plongez-les 1 mn dans une casserole d'eau bouillante.

Égouttez-les immédiatement puis passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Pressez ensuite délicatement chaque amande entre vos doigts : la peau glissera toute seule. Séchez-les sur un linge propre.