



BONJOUR

CŒURS D'ARTICHAUTS

L'extérieur croustillant des cœurs d'artichauts rôtis ajoute de la texture à n'importe quelle salade

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 431



Pomme de terre
Yukon



Cœur
d'artichauts



Tomates raisins



Ail



Olives vertes



Mayonnaise



Vinaigre de
vin blanc



Bébé roquette



Fromage feta,
émietté

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Fouet
- Grand bol
- Sucre (1 c. à thé)
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola
- Passoire

INGRÉDIENTS

2 pers

- Pomme de terre Yukon 340 g
- Cœurs d'artichauts 1 boîte
- Tomates raisins 113 g
- Ail 10 g
- Olives vertes 30 g
- Mayonnaise 3,4 2 c. à table
- Vinaigre de vin blanc 9 1 c. à table
- Bébé roquette 113 g
- Fromage feta, émietté 2 1/4 tasse

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Préchauffez le four à **450°F** (pour rôtir les pommes de terre et les artichauts). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **potatoes** en cubes de 1,25 cm (1/2 po). Sur un côté d'une plaque à cuisson, arroser les pommes de terre et les **gousses d'ail** de **1 c. à table** d'**huile**. **Salier** et **poivrer**.



2 RÔTIR LES LÉGUMES Rincer et égoutter les cœurs d'artichauts.

Couper chaque cœur en deux, sécher les moitiés avec un essuie-tout, puis arroser de **1/4 c. à thé** d'**huile**. Disposer sur l'autre côté de la plaque à cuisson, côté coupé vers le bas. Rôtir au centre du four, en remuant **seulement les pommes de terre** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et que les artichauts soient légèrement croustillants, de 25 à 28 min.



3 PRÉPARATION

Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement les **olives**. Lorsque les **gousses d'ail** ont fini de rôtir, les mettre dans un grand bol. Écraser l'ail à l'aide d'une fourchette. Incorporer la **mayo**, **1 c. à table** de **vinaigre**, **1 c. à thé** de **sucre** et **1 c. à table** d'**huile**.



4 ASSEMBLER LA SALADE Ajouter les légumes rôtis et les tomates au grand bol contenant la vinaigrette.

Mélanger pour couvrir. **Salier** et **poivrer**.



5 FINIR ET SERVIR Répartir la roquette dans les assiettes, puis garnir de légumes.

Couronner de **feta** et d'**olives**.

OPA!

Cette salade évoque beaucoup les saveurs de la Méditerranée!

